

SECONDI PIATTI

## Zuppetta di seppioline al curry

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [50 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



La **zuppetta di seppioline al curry** è davvero squisita ed è decisamente un'ottima alternativa alla classica zuppa quella fatta di pesce misto per intenderci e di certo non fa una cattiva figura anzi! Il suo gusto, il suo colore e la sua tenera consistenza la rendono un piatto molto amabile e gradito dai commensali. Si può mangiare in purezza oppure la si può accompagnare con dei crostini di pane rafferma fatti tostare nel forno con funzione grill, oppure perché no, la si può adagiare su friselle che assorbiranno lentamente il sugo. Una variazione molto saporita prevede anche l'aggiunta di peselli e se se piace ci sta benissimo anche del peperoncino. Il curry rende tutto molto particolare e saporito, un

piatto perfetto per chi ama questa spezia e ha voglia di sperimentare i propri gusti! Se il curry vi piace tanto quanto piace a noi, soprattutto abbinato al pesce, provate anche i [gamberetti al curry](#), spettacolari!

## INGREDIENTI

SEMPIOLINE 1 kg  
PASSATA DI POMODORO 200 gr  
SEDANO 2 coste  
CAROTE 1  
CIPOLLE ½  
CURRY 1 cucchiaio da tavola  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
SALE  
PEPE NERO  
CILANTRO facoltativo -

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare la zuppetta di sepioline al curry, abbiate cura di preparare in anticipo tutti gli ingredienti in modo da avere tutto sotto mano.



- 2 Tritate le verdure e fatele rosolare in poco olio, aggiungete la salsa di pomodoro,

aggiustate di sale e fate cuocere per una decina di minuti.

Se la salsa restringe troppo aggiungete qualche mestolo di acqua calda.



**3** Unite alla salsa le seppioline aggiungendo acqua se dovesse servire.



**4** Aggiungete il curry ed amalgamate bene.



**5** Fate cuocere a fuoco medio con il coperchio per 30/40 minuti.

Quando le seppie son quasi cotte aggiungete un pizzico di pepe e di cilantro tritato.

Servite con crostoni di pane.



## CONSIGLI

**Posso utilizzare delle seppie congelate?**

Sì, falle scongelare bene e poi cuocile allo stesso modo. Il sapore ne risentirà un po' ma sarà comunque molto buono.

**Me ne è avanzata una porzione, quanto tempo si conserva?**

Puoi chiuderla in un contenitore ermetico e lasciarla in frigo per un giorno al massimo.

**Oltre al curry ho anche della curcuma potrei aggiungerla?**

Si certo verrà ottimo!