

Seppie con piselli

Categoria: Saperi d'Italia - Lazio



Informazioni Generali

Preparazione: 30 min	Cottura: 50 min	Dosi per: 4 persone
Costo: Medio	Difficoltà: Media	

Le seppie con piselli sono un secondo piatto molto diffuso in Lazio, dove vengono preparate sia col pomodoro, come nella nostra ricetta, sia in bianco (variante).

Nella ricetta tradizionale, generalmente si utilizzano i pomodori pelati e spezzettati oppure uno o due cucchiai di passata di pomodoro, giusto per conferire al piatto un tocco di colore rosso.

Le seppie con piselli sono una pietanza piuttosto leggera e quindi adatta alle persone che preferiscono piatti poco grassi e digeribili ma nello stesso tempo molto saporiti e appetitosi.



Ingredienti

» Brodo vegetale (o fumetto) 1/2 lt	» Pomodori pelati 350 gr
» Cipolle 1	» Prezzemolo tritato 2 cucchiai
» Olio di oliva 4 cucchiai	» Sale q.b.
» Piselli sgranati o surgelati 500 gr	» Seppie 1 kg (pulite)

Preparazione



Per preparare le seppie con piselli iniziate con la pulizia delle seppie: spellatele, togliete l'osso interno, il becco cartilagineo posto tra i tentacoli e la vescica con l'inchiostro quindi sciacquatele per bene sotto l'acqua corrente. Tagliate le seppie più grandi a listarelle o ad anelli (1) e lasciate intere le seppioline più piccole. Ponete in un tegame l'olio, la cipolla tritata finemente e il prezzemolo tritato (2), quando la cipolla sarà imbrovata unite le seppie (3), salate e pepate;



fatele quindi insaporire e sfumate con il vino bianco (4). Quando il vino sarà sfumato aggiungete i piselli freschi sgranati (o surgelati) (5) e i pomodori pelati o la polpa di pomodoro (6). Lasciate cuocere per un'altra mezz'ora a fuoco dolce,

aggiungendo, al bisogno, del fumetto di pesce o del brodo vegetale, fino a che le seppie risulteranno tenere. Prima di spegnere il fuoco, aggiustate eventualmente di sale e di pepe, quindi servite le seppie con piselli immediatamente!

Consiglio

Una variante nella preparazione di questo piatto prevede l'aggiunta dei filetti di alici per conferire maggiore gusto e sapidità alla pietanza.

Consigli per gli acquisti



Servizio posate 24pz acciaio 18/10 certificato e garantito per il contatto con gli alimenti, composto da 6 cucchiaino tavola, 6 forchette tavola, 6 coltelli tavola, 6 cucchiaini

[Prodotto scelto per te da ePRICE.](#) [Vedi dettagli](#)