



NORMA

SEPIE IN UMIDO CON PISELLI

Ingredienti

Per 4 persone: 600 gr di seppie già pulite, 300 gr di pisellini sgranati, freschi o surgelati, 3 cucchiaini d'olio d'oliva, 1 carota, 1 costa di sedano, 1 cipolla piccola, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di vino bianco, 300 gr di polpa di pomodoro fresca o in scatola, sale, pepe nero, prezzemolo tritato.

Preparazione

Sciacquate le seppie sotto l'acqua corrente, poi staccate i ciuffi di tentacoli e tagliate le sacche a strisce larghe 1 cm circa.

Scaldare l'olio in una casseruola a fuoco medio e fatevi soffriggere le verdure sminuzzate per qualche minuto, aggiungendo l'aglio solo quando le verdure sono già appassite. Unite le seppie e lasciate cuocere per qualche minuto o fino a quando non sono più traslucide, quindi versate il vino e lasciatene evaporare metà.

Unite la polpa dei pomodori, sale, pepe e lasciate cuocere a fuoco basso per circa 30 minuti, aggiungendo se necessario poca acqua calda.

Unite i pisellini e proseguite la cottura per altri 15 o 20 minuti o fino a quando i pisellini saranno teneri. E' probabile che sia necessario aggiungere un po' di acqua durante la cottura. Alla fine, aggiustate eventualmente di sale e cospargete con il prezzemolo.

NORMA