

Seppie ai piselli

Questa ricetta delle **seppie ai piselli** è una variante in bianco della classica ricetta **in umido**, che prevede l'aggiunta del pomodoro. E' caratterizzata da un sapore più delicato, la cui unica nota acida è data dalla presenza del vino.

Per assaporare al meglio le **seppie ai piselli** sarebbe bene gustare il piatto quando si è intiepidito, poiché i sapori si armonizzano e distribuiscono meglio. Bastano soli 5 minuti e un filo d'olio a crudo.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **310Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 500 g di seppie
- 300 g di piselli (peso sgranato)
- 4 rametti di prezzemolo
- 250 ml di Brodo vegetale
- 1 cipolla bianca di piccole dimensioni
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 100 ml di vino bianco secco
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire le seppie, lavarle accuratamente sotto abbondante acqua corrente e tagliarle a listarelle.
- Sgranare i piselli.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere.
- Scaldare il brodo.
- Spellare la cipolla e tritarla finemente in una padella con l'olio.
- Portare sul fuoco e far soffriggere la cipolla a fiamma bassa finché non si sarà ben dorata assieme ad un pizzico di sale.
- Alzare la fiamma, unire le seppie e farle prendere colore, mescolando di continuo con un cucchiaio di legno.
- Unire il vino e farlo evaporare a fiamma vivace.
- Unire un paio di mestoli di brodo, mescolare e attendere che riprenda il bollore. Abbassare la fiamma, coprire e lasciar cuocere per 30 minuti, mescolando di tanto in tanto e aggiungendo altro brodo se il fondo di cottura dovesse asciugarsi troppo.
- Trascorso il tempo indicato unire i piselli, una macinata di pepe e proseguire la cottura per altri 15 minuti, fintanto che non siano cotti e le seppie belle tenere. Unire altro brodo se durante la cottura il fondo si asciuga troppo, ma fare attenzione che a fine cottura non sia troppo liquido. In caso, gli ultimi minuti cuocere scoperti a fiamma più sostenuta per far asciugare.
- A fine cottura regolare di sale e unire il prezzemolo tritato.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva per un giorno in frigorifero. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.

