

Seppie in umido con i piselli

Le **seppie in umido con i piselli**, spesso chiamate solo seppie con piselli, sono un secondo piatto diffuso soprattutto nel Lazio. Questa versione che vi proponiamo è con il pomodoro, ma abbiamo anche la [variante in bianco](#).

Le **seppie in umido con i piselli** sono un piatto leggero, ma saporito, con pochi grassi, adatto alla cucina di tutti i giorni. Le caratteristiche di gusto e leggerezza ne hanno fatto un piatto molto conosciuto e popolare.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **340Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora e ½**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



INGREDIENTI

- 600 g di [seppie](#) di medie dimensioni
- 200 g di [piselli](#) (peso sgranato)
- 4 rametti di [prezzemolo](#)
- 2 cucchiaini di [olio extravergine di oliva](#)
- 1 [cipolla bianca](#) di piccole dimensioni
- [Sale](#) fino
- 250 ml di [Brodo vegetale](#)
- 100 ml di [vino bianco secco](#)
- 200 g di [passata di pomodoro](#)
- [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.
- Mettere in una casseruola l'olio e la cipolla spellata e tritata finemente. Portarla sul fuoco e farla dorare su fiamma media assieme ad un pizzico di sale ed un paio di cucchiaini di brodo caldo.
- Unire le seppie e fargli prendere colore, mescolando di continuo con un cucchiaio di legno.
- Unire il vino e farlo evaporare a fiamma vivace.
- Unire il pomodoro, un pizzico di sale, un'abbondante macinata di pepe, un mestolo di brodo, mescolare e attendere che riprenda il bollore. Abbassare la fiamma, coprire e lasciar cuocere per 35 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 e proseguire la cottura per altri 12-15 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 ed unire un cucchiaio di prezzemolo tritato.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio

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.