



Seppie in umido

[► Scegli Tut](#)
[► Ricetta](#)
[► Cucchiaio](#)
[► Gamberi](#)
[► Cottura](#)

Una ricetta **facile** e **saporita**. Potete acquistare le **seppie già pulite** e introdurre una variante servendo le **seppie in umido** su un **crostone di pane nero**. E ricordate quando le scegliete, le seppie più **pregiate** sono quelle più **giovani**!



ESECUZIONE RICETTA
FACILE

TEMPO COTTURA
40 MIN

TEMPO PREPARAZIONE
20 MIN

PORZIONI
4 PORZIONI

Questo sito utilizza cookies tecnici e sono inviati cookies di terze parti per offrirti il miglior servizio possibile e per mostrarti pubblicità in base alle tue preferenze. Nell'informativa estesa puoi conoscere come disabilitare l'uso dei cookies di terze parti; proseguendo nella navigazione accetti l'uso dei cookies. [Informativa Cookie](#)

[completa](#)

X Chiudi

• 1 kg di seppie• 500 g di salsa di pomodoro• 1 cipolla bianca• 1 spicchio d'aglio• 1 ciuffo di prezzemolo• vino bianco secco• acqua calda• olio extravergine di oliva• sale• pepe

INTRODUZIONE

Le seppie sono dei molluschi dai lunghi tentacoli e dal caratteristico **osso ellittico**, detto **pinna** o **conchiglia**. Gli esemplari più pregiati sono quelli **giovani** dalla **carne tenera** e digeribile, che cuoce in breve tempo.

La preparazione è **semplice**, basta togliere gli occhi, spellare la testa ed eliminare l'osso. Fate attenzione ad asportare con cura il **sacchetto** che contiene l'**inchiostro** che potrete utilizzare per insaporire e colorare di nero il sugo degli spaghetti o il brodo del risotto.

Una ricetta simile ma caratterizzata dalla presenza dello zenzero è quella dei [nastrini di seppie allo zenzero](#). Mentre le [seppie in zimino](#), di origine Ligure, hanno biette e sedano fra gli ingredienti. Classiche anche le [seppie con i piselli](#). Per recuperare il nero potete cucinare un [riso nero con le seppie](#).



1

Eviscerate le seppie, lavatele sotto l'acqua corrente, tagliatele a pezzi medi oppure a larghe strisce.



2

Tritate finemente aglio, cipolla e prezzemolo. In una casseruola scaldate l'olio, aggiungete il trito preparato e fatelo appassire. Unite le seppie, fate insaporire per un minuto e sfumate con il vino bianco. Fate evaporare.



3

Aggiungete la salsa di pomodoro, diluitela con poca acqua calda, e aggiustate di sale e pepe. Portate a bollore, coprite e proseguite la cottura per altri 25-30 minuti circa. Ritirate, trasferite le seppie con il loro sugo sul piatto da portata e servite.

Vedere il Video



Guarda il tuo Video su Cell, PC e Tablet. Tutti i tuoi Video Qui!



MERIDIANI
ABBONATI SUBITO!



SCONTO **39%**
fino al