

Torna a: [Seppie gratinate al forno](#)

Seppie gratinate al forno

Ricetta di: SilviaG



(0)

Aggiunto ai preferiti da 5 cuochi

Facile

 Pronta in **30 minuti**

Foto di: SilviaG

Le seppie gratinate sono un secondo di pesce veloce e saporito e abbastanza leggero per un pranzo estivo veloce. Quando trovo le seppie fresche (e già pulite) dal pescivendolo, non me le lascio scappare. Si cuociono mentre mangiamo il primo!

Ingredienti

Porzioni: **4**

1kg di seppie di media grandezza già pulite
5 cucchiaini di pangrattato
1 mazzetto di prezzemolo tritato
2 spicchi d'aglio tritati
4 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
sale e pepe q.b.
olio extra vergine di oliva q.b. per ungere la teglia

Preparazione

Preparazione: **10 minuti** | Cottura: **20 minuti**

1. Riscaldare il forno a 180°C.
2. In una ciotola raccogliere olio, pangrattato, aglio, prezzemolo, sale e pepe.
3. Foderare una placca da forno con della carta forno e spennellarla con poco olio. Adagiare le seppie e spennellarle leggermente con dell'olio, quindi distribuire un cucchiaino o più del mix di pangrattato.
4. Infornare e cuocere le seppie per 10 minuti circa. Quindi gratinare per 5 minuti. Servire.

Aggiornato al: 23 gen 2015

TUTTI I DIRITTI RISERVATI © 2014 Allrecipes.com, Inc.