

# Seppie farcite

Ingredienti per 4 persone

4 seppie piuttosto grosse  
2 cucchiari pangrattato  
2 cucchiari pecorino grattugiato  
400 gr. di passata di pomodoro  
2 spicchi d'aglio  
2 rametti di prezzemolo  
2 cucchiari di pinoli  
1 uovo  
50 ml. di olio d'oliva  
sale e pepe

Sbucciate 1 spicchio d'aglio, lavate e sgrondate il prezzemolo, raccogliete le foglie e tritatele finemente insieme all'aglio. Pulite bene le seppie, eliminate gli occhi, il becco, asportate la pellicina esterna, rovesciate le sacche e lavatele accuratamente, asportando anche la pellicina interna. Tagliuzzate i tentacoli. Rompete l'uovo in una ciotola, emulsionatelo con sale e pepe, unite il pangrattato, il pecorino, l'aglio e il prezzemolo tritati. Mescolate anche i pinoli. ( per un sapore piu' deciso, fate tostare prima i pinoli in una padella ) incorporate anche un cucchiario d'olio all'impasto.

Riempite i sacchetti delle seppie e chiudete l'apertura con del filo da cucina o uno stecchino, attenzione a non inserire troppo ripieno, perche' in cottura farebbe rompere le sacche. Versate l'olio rimasto in una casseruola, unite lo spicchio d'aglio rimasto sbucciato, lasciate insaporire 1 minuto. Aggiungete la passata e lasciate che prenda il bollore. Unite i tentacoli tenuti da parte e proseguite la cottura 10 minuti. Adagiate anche le seppie farcite e cuocete ancora circa 20 minuti, muovete la preparazione con un cucchiario di legno delicatamente, rivoltando le seppie almeno una volta. Togliete dal fuoco e

servite.