

Seppie in umido con piselli

Ingredienti per 4 persone:

1 kg.di seppie
400 gr.di pomodoro
600 gr.di piselli sgranati
1/2 cipolla
2 rametti prezzemolo
1/2 bicchiere di vino bianco
3 cucchiaini di olio evo
1 peperoncino
sale

Preparazione

Pulite le seppie, togliete l'osso, la vescichetta dell'inchiostro, gli occhi e la bocca.

Lasciate le teste attaccate al corpo e lavate bene le seppie, anche all'interno.

Sbucciate la cipolla e tritatela. Mettetela in una casseruola con l'olio e fatela rosolare 5 minuti a fuoco basso.

Tagliate il peperoncino a metà, eliminate i semi, unitelo alla cipolla, aggiungete le seppie, regolate di sale e mescolate.

(Se le seppie dovessero rilasciare troppo liquido, alzate la fiamma per farlo evaporare)

Bagnate con il vino e lasciatelo evaporare 5 minuti, unite la polpa di pomodoro, i piselli, un mestolino di acqua bollente e regolate di sale. Cuocete a fuoco basso 20 minuti, finché le seppie saranno tenere, lavate le foglie di prezzemolo, tritatele finemente. Spegnete, unite il prezzemolo alle seppie, mescolate. Servite