

Seppioline in tegame



Esecuzione: Facile

Preparazione: 15

Cottura: 25

Dosi per 4 persone

Lava bene le seppioline; porta ad ebollizione abbondante acqua salata con il sedano, 1 rametto di prezzemolo e 1 dl di vino bianco. Immergivi le seppioline e cuoci per 15. Dissala capperi e acciughe e tritali con il restante prezzemolo. Pulisci i peperoni e falli a filetti; fai soffriggere nell'olio gli scalogni tritati, aggiungi i peperoni e falli saltare per 2' a fuoco vivo, sala, pepa , spruzza con il vino rimasto e fai cuocere per qualche minuto.

Unisci le seppioline scolate, mescola bene e completa con il trito di capperi, regola di sale, toglì dal fuoco e servi.

Ingredienti per 4 persone

- Per le seppioline:

- 600 g di sepioline pulite
- foglie di sedano
- prezzemolo
- 2 dl di vino bianco secco
- 20 g di capperi sotto sale2 acciughe sotto sale
- 2 peperoni
- 3 cucchiaini di olio EV
- 2 scalogni
- sale e pepe