

Seppie con piselli *(Secondi a base di pesce)*



Preparazione

Pulite le seppie dalla pelle, dalle interiora, dagli occhi e dalla bocca. Sciacquatele bene sott'acqua corrente e lasciatele insaporire con uno spicchio d'aglio a pezzi, un po' d'olio, del sale e pepe.

Preparate i piselli: tritate la cipolla, e fatela scaldare in padella. Aggiungete i piselli e fate saltare per qualche minuto. Salate e aggiungete il succo del lime e la buccia. Aggiungete un po' d'acqua e finite la cottura. Quando l'acqua sarà evaporata, aggiungete il prezzemolo e spegnete il fuoco.

Per le seppie: scaldate una padella (o una piastra) e piastrate le seppie cuocendole per 10 minuti per lato a fiamma molto alta.

Servite facendo un letto di piselli con tre seppie a testa adagiate sopra.

Consigli

Nella nostra ricetta delle seppie con piselli non abbiamo inserito ingredienti dal sapore particolarmente deciso: se voleste assaporare un piatto dai contorni più definiti, aggiungetevi delle acciughe.

Curiosità

Il nostro piatto di oggi, le seppie con piselli, rappresentano uno dei secondi piatti tra i più diffusi nel Lazio.

Informazioni

Preparazione 40 minuti

Cottura 30 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Seppie (6 seppie medie)

Aglio 1 spicchio

Sale integrale 5 grammi

Pepe (pepe)

Olio extra vergine di oliva 10 millilitri

Prezzemolo 10 grammi

Cipolle 50 grammi

Piselli 200 grammi

Lime (il succo di 1/2 lime)

Lime (la buccia grattugiata di 1/4 di lime)