

# Seppie in insalata

Le **seppie in insalata** sono un secondo piatto semplice da preparare, molto gustoso e piuttosto leggero. Si possono accompagnare con delle patate al vapore, oppure con un'ottima insalatina di stagione. Possono essere anche un piatto unico, soprattutto se accompagnate da riso, magari del Basmati a vapore.

Le **seppie in insalata** possono anche essere gustate come antipasto, servite in bicchierini monoporzione e decorate con fettine di limone e foglie di prezzemolo, oppure come ingrediente di altre fantasiose ricette, come un'insalata di mare o un'insalata di riso.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **180Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

## INGREDIENTI

- 700 g di seppie di medio-grandi dimensioni
- 1 costa di sedano
- 1 carota
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 cipolla bianca
- 1 pizzico di pepe nero in grani
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 limone
- Sale fino

## PREPARAZIONE

- Pulire le seppie e lavarle accuratamente sotto abbondante acqua corrente.

### Cottura a immersione

- In una casseruola mettere tanta acqua quanta ne occorrerà per coprire le seppie.
- Lavare il sedano, la carota e i gambi del prezzemolo. Affettare la carota e il sedano e tuffare le verdure nell'acqua insieme ai gambi di prezzemolo, la cipolla spellata a spicchi e il pepe in grani.
- Unire l'aceto e accendere il fuoco.
- Quando l'acqua giunge a ebollizione aggiungere le seppie e cuocerle per 20 minuti se sono di circa 10-12 centimetri, 30 minuti se sono più grandi. Controllare comunque la cottura pungendole con una forchetta, devono essere belle tenere.

### Cottura a vapore

- Per la cottura a vapore delle seppie è bene disporre di una pentola e di un cestello da mettere in appoggio sopra, in metallo o in bambù, con apposito coperchio.
- Mettere nella pentola acqua e verdure come indicato per la cottura a immersione, tranne l'aceto, e portare a bollore.
- Mettere le seppie nel cestello, coprire e cuocere per 40 minuti. Anche in questo caso controllare la cottura con una forchetta.

### Per completare la preparazione

- Lavare le foglie di prezzemolo e tritarle assieme all'aglio spellato e privato dell'anima interna.
- A cottura ultimata, ritirare le seppie e appena si sono intiepidite tagliarle a listarelle.
- Condire con un'emulsione di olio extravergine di oliva e qualche goccia di limone appena spremuto, il trito di aglio e prezzemolo e regolare di sale assaggiandole prima, perchè a volte sono sufficientemente saporite.

## CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Patate al vapore, insalata di stagione, riso

## STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno



## AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

### I consigli di Barbara

Questo piatto si conserva per un paio di giorni in frigorifero, ben coperto. Prima di gustarlo è bene però lasciarlo per una mezz'ora a temperatura ambiente.