

Seppie alla piastra

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **180Kcal** a porzione
- difficoltà **media**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 500 g di seppie di medie dimensioni
- Olio di oliva per ungere la piastra
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 1 limone
- Sale
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Pulire le seppie lavandole sotto acqua fresca corrente. Togliere le teste, da tenere da parte per altre preparazioni, ed aprire le sacche in modo da poterle appiattire.
- Scaldare su fiamma viva la piastra in ghisa e, quando è molto calda, versarvi un filo d'olio. Asciugare con carta da cucina e mettere le seppie sul fuoco.
- Cuocerle una alla volta, per 2-3 minuti per lato, appoggiandovi sopra un batticarne in modo che aderiscano uniformemente alla piastra cuocendo in modo omogeneo.
- Nel frattempo preparare un'emulsione con l'olio e qualche goccia di succo di limone, da utilizzare per condire le seppie assieme ad un pizzico di sale e una macinata di pepe.
- Servire immediatamente.

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

Insalata a base di lattuga, insalata di pomodori, contorni a base di piselli.

STAGIONE

Marzo, aprile, maggio, giugno

AUTORE

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



I consigli di Barbara

Per la preparazione di questa ricetta occorre far molta attenzione al tempo di cottura. Se si eccede le seppie diventeranno dure e immangiabili.