



SEPIE RIPIENE IN BIANCO

Ingredienti per 4 persone
4 seppie di media grandezza
pane raffermo
1 cipolla grande
abbondante prezzemolo,
1 spicchio di aglio
olio extravergine di oliva
sale, pepe
vino



-  Pulite le seppie (apritele dalla parte dell' "osso" e dopo aver tolto la testa con tentacoli e le alette, lavatele accuratamente) e ricucitele;
-  In una fondina mescolate il pane raffermo sbriciolato con i tentacoli tagliuzzati finemente, aggiungete una manciata di foglie di prezzemolo tritate insieme all'aglio e insaporite con sale e pepe e qualche cucchiaino di olio;
-  Utilizzate la farcia ottenuta per riempire (non completamente) le sacche ottenute cucendo le seppie. Chiudete le imboccature con gli stuzzicadenti;
-  Irrorate d'olio il fondo di un tegame adatto a contenere le seppie, ponetevi la cipolla tagliata finemente, le seppie, versate l'acqua senza coprire completamente le seppie, salate
-  Ponete il tegame su fuoco moderato, girate di tanto in tanto le seppie senza farle rompere e quando l'acqua è completamente evaporata, sfumate con un buon bicchiere di vino bianco;
-  Servire le seppie accompagnandole con il sughetto formatesi durante la cottura