

Seppioline in umido

Questa ricetta la realizzo con le seppioline oppure con i polipetti (dipende da quello che trovo in pescheria), molto comodi perché vengono entrambi venduti già puliti (alle seppie rimuovono anche l'osso centrale). Sono ottime da sole oppure accompagnate da fette biscottate sul fondo del piatto (in questo caso lasciate il sugo leggermente più lento, lo assorbirà il pane).



In questo caso lasciate il sugo leggermente più lento, lo assorbirà il pane).

In foto, il piatto realizzato con i polipetti.

Ingredienti per 2 persone:

- 600 gr di seppioline o polipetti puliti
- 1 spicchio d'aglio
- Prezzemolo tritato, 2 cucchiaini
- 200 gr di polpa di pomodoro
- 1 cucchiaino di doppio concentrato di pomodoro
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- Peperoncino a piacere
- Sale
- Per accompagnare: 4 fette biscottate (2 per piatto)

Iniziare privando lo spicchio d'aglio dell'anima e schiacciarlo nella casseruola usando uno schiaccia-aglio, aggiungere qualche cucchiaino di olio d'oliva e il prezzemolo tritato.

Soffriggere per un paio di minuti, dopodiché aggiungere il pesce e, a fiamma viva, fare colorare per circa 5 minuti. Quando la prima acqua rilasciata dal pesce inizierà a evaporare aggiungere il vino e cuocere per cinque minuti. Unire la passata e il concentrato di pomodoro, sciolto in

mezzo bicchiere di acqua, e peperoncino a piacere. Regolare di sale, coprire con un coperchio e lasciare cuocere a fiamma bassa per almeno 40 minuti, mescolando ogni dieci minuti e aggiungendo poca acqua se il sugo dovesse restringersi troppo. Spegnerne il fuoco quando il sugo è ancora leggermente lento (ma non brodoso) dopodiché adagiare due fette biscottate sul fondo di ciascun piatto e versarvi sopra il pesce. Servire fumante.

Nota: Considerate che il peperoncino rilascia il suo aroma continuamente durante la cottura, quindi non assaggiate subito dopo averlo inserito per giudicare se ne serve ancora, la piccantezza aumenterà ancora (fidatevi!). Eventualmente, aggiungerne solo alla fine se vi piace molto piccante.