

SEPPIE AL NERO CON POLENTA

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (6 cucchiaini)
- aglio
- sale
- vino bianco (125ml)
- prezzemolo
- seppie (1000g)
- farina gialla (150g)
- pepe nero

Come si prepara

Preparare la polenta (vedi ricetta).

Pulire le seppie, staccando da ognuna, con delicatezza per non romperlo, il sacchetto d'inchiostro da tenere da parte.

Lavarle, asciugarle e metterle intere, se piccole, o tagliate a pezzi, se grandi, con l'olio in un tegame di coccio, insieme a 2 spicchi d'aglio schiacciati, salare e pepare.

Fare cuocere a fuoco moderato e togliere gli spicchi d'aglio quando saranno dorati.

Continuare la cottura a fuoco basso per 30 minuti, poi aggiungere l'inchiostro e il vino bianco e cuocere adagio fino a far restringere il liquido.

Servire ben calde accompagnate con la polenta.

Difficoltà: 2

Tempo: 60

Tags

pesce, Nero di seppia, Seppie al nero con polenta, polenta di pesce



