

SEPPIOLINE AL VINO

Ingredienti

- sale
- vino bianco (125ml)
- burro (50g)
- patate (400g)
- seppie (400g)
- pepe nero
- olio d'oliva

Come si prepara

Fate rosolare, a fuoco medio, le sepioline in una padella per 5 minuti.

Aggiungete quindi il vino, sale, pepe e lasciate ancora 5 minuti sul fuoco.

A parte, fate cuocere le patate in acqua salata per circa mezz'ora.

Fate freddare un poco le patate, sbucciatele e tagliatele a fette.

Disponete infine sul piatto da portata le sepioline con contorno di patate e bagnate il tutto con il burro sciolto in un pentolino, a fuoco basso.

Difficoltà: 2

Tempo: 40

Tags

pesce, piatti unici, piatto completo, ricette dietetiche, Sepioline al vino, piatto dietetico