

SPAGHETTI CON SEPIE RIPIENE

Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (5 cucchiaini)
- aglio
- cipolla
- pane casereccio (150gr)
- pomodori pelati (400gr)
- prezzemolo
- 1 uovo
- spaghetti (320gr)
- seppie (200gr)
- Parmigiano Reggiano (50gr)

Come si prepara

Amalgamare la mollica del pane con il Parmigiano Reggiano grattugiato, l'uovo, mezzo spicchio d'aglio e il prezzemolo tritati.

Pulire le seppie togliendo anche l'osso e riempirle con la farcia preparata.

Legare con ago e filo i bordi delle seppie.

In un tegame mettere l'olio, uno spicchio d'aglio schiacciato e un pezzo di cipolla tagliata fine, unire le seppie farcite e farle rosolare per 5 minuti a fuoco medio.

Sfumare con il vino bianco, farlo evaporare, aggiungere i pomodori pelati, passati e fare cuocere a fuoco moderato, finché le seppie non saranno tenere. Potete controllarle con la punta della forchetta.

Lessare gli spaghetti, scolarli, condirli con il sugo delle seppie e servire.

Difficoltà: 3

Tempo: 30

Tabella nutrizionale

Valore energetico	185 kcal
-------------------	----------



775 kJ

Tags

foto, pesce, occasioni speciali, piatti unici, new, feste, pasta lunga, tradizionale, seppie, mediterraneo

