

Seppie con piselli alla romana

Questa è una ricetta molto semplice da fare, e se tenete in congelatore una paio di confezioni di seppioline pulite (normalmente sono da 400/500 gr di peso) si può preparare anche all'ultimo momento senza preavviso.



Esistono diverse varianti delle seppie coi piselli alla romana, e la più seguita utilizza i pomodori spezzettati e pelati; anche questa versione però, con pochissima passata, è molto comune.

Alcuni aggiungono al fondo di cipolla anche qualche filetto di acciuga.

Ingredienti per 3 persone:

- 800 gr di seppie pulite
- 500 gr di piselli freschi sgucciati
- 1 cipolla bianca o rossa
- poco prezzemolo tritato (un paio di cucchiari)
- olio, sale, pepe, peperoncino in polvere
- 2 cucchiari di passata di pomodoro

Se si usano le seppie fresche, pulirle privandole dell'osso, della pelle e della vescica con l'inchiostro se ancora presente. Lavarle a lungo finchè l'acqua non fa più schiuma, poi tagliarle a pezzi grossi.

Se si utilizzano le seppioline già pulite, basta lavarle e lasciarle intere. Cospargerle di sale e pepe.

Sbucciare la cipolla e tritarla finemente, farla imbiondire con un filo d'olio in una casseruola per 7/8 minuti.

Aggiungere le seppie, la passata di pomodoro, poco sale e

pepe, il prezzemolo tritato e il peperoncino.



Ricoprire a filo di acqua e chiudere con il coperchio, quindi cuocere per circa 15-20 minuti a fuoco medio.



Aggiungere i piselli sgranati, mescolare e cuocere a fuoco moderato per altri 30 minuti, eventualmente scoprendo per gli ultimi 10 minuti se il sugo non si è ancora addensato a sufficienza. Servire ben caldo.