

# SEPIE AL NERO

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di seppie freschissime,
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco,
- 100 g di passato di pomodoro,
- 3 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 1 cipolla piccola,
- 1 spicchio di aglio,
- prezzemolo,
- sale,
- pepe.

Asportate l'osso dalle sacche delle seppie quindi staccate il ciuffo dei tentacoli e togliete da questi ultimi gli occhi e il becco.

Rovesciate le sacche e svuotatele facendo attenzione a non rompere le vescichette con l'inchiostro che dovrete conservare.

Rovesciatele ancora e togliete anche la pellicina esterna.

Lavate tutto più volte sotto l'acqua corrente quindi tagliate le sacche e striscioline e dividete i tentacoli.

Spellate la cipolla e tritatela finissima insieme allo spicchio d'aglio e, separatamente, tritate anche il prezzemolo.

Scaldare l'olio in un tegame [per questa preparazione è ideale la terracotta] e, a fuoco moderato, fatevi appassire la cipolla tritata.

Quando comincia a prendere colore, unitevi le seppie insieme a una parte del prezzemolo tritato e fatele insaporire per qualche minuto a fiamma vivace.

Non appena si saranno quasi asciugate, insaporitele con sale e pepe e bagnatele con il vino.

Fate sfumare e unite la salsa di pomodoro e l'inchiostro contenuto nelle vescichette, diluito con qualche cucchiaino di acqua tiepida.

Mescolate, abbassate la fiamma e proseguite la cottura, a recipiente coperto, per circa mezz'ora unendo qualche cucchiaino di acqua calda, se necessario.

Servite le seppie caldissime, nello stesso recipiente di cottura e spolverate con poco prezzemolo tritato, accompagnandole con una polenta piuttosto morbida o con fette di polenta arrostita.