

SEPIE AL SEDANO

Ingredienti per 2 persone:

- 400 g di seppie,
- 1 bicchiere di vino,
- 1 cipolla,
- 3 coste di sedano,
- 1 cucchiaino di pinoli,
- 1 limone (succo),
- olio d'oliva extra-vergine,
- sale,
- 1 pizzico di semi di papavero.

Sbucciate e tritate finemente la cipolla, rosolatela con qualche goccia di olio, unite le seppie già pulite e tagliate a liste. Bagnate con il vino.

Fate evaporare.

Unite un bicchiere di acqua tiepida e continuate la cottura per 45 minuti a fuoco basso e a pentola coperta.

Se necessario aggiungete altra acqua.

Aggiustate di sale.

Lavate, asciugate e tagliate a piccoli pezzi il sedano.

Quando le seppie saranno diventate molto tenere e l'acqua sarà evaporata, unite il sedano e il succo di limone.

Rimestate con un cucchiaio di legno e date ancora due minuti di cottura.

Trasferite in un piatto di servizio.

Cospargete con i pinoli, con olio crudo e semi di papaveri.