

SEPIE IN NERO

Ingredienti per 4 persone:

- 1000 g di seppie fresche,
- 1 cipolla,
- 1 spicchio di aglio,
- 20 cl di passata di pomodoro,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe,
- 1 bicchiere di acqua,
- 1/2 bicchiere di vino bianco,
- prezzemolo,
- 1 scorza di limone,
- noce moscata.

Pulire accuratamente le seppie, mondandole del rostro, bulbi oculari, interiora, osso e pelle; conservare, invece, in una scodella il nero di seppia.

Soffriggere aglio e cipolla; quindi aggiungere le seppie (precedentemente tagliate orizzontalmente in listelle dello spessore di circa 1 cm).

Farle insaporire qualche minuto e poi versare il vino bianco sino a farlo evaporare; quindi aggiungere la passata di pomodoro, un bicchiere d'acqua, una grattugiata di noce moscata ed una di scorza di limone.

Dopo circa 3/4 d'ora aggiungere il nero di seppia stemperato in acqua calda e filtrato in un colino.

Far cuocere per circa altri 20 minuti (il tempo dipenderà dalla misura delle seppie).

Servire caldo con polenta gialla o bianca.