

SEPIE RIPIENE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 5 seppie grandi,
- 2 uova,
- 200 g di pangrattato,
- 100 g di formaggio parmigiano,
- aglio,
- prezzemolo,
- olio d'oliva,
- sale,
- pepe.

Con un paio di forbici tagliate le seppie incidendole all'altezza della pancia, svuotatele lasciando testa ed osso, lavatele e lasciatele colare.

In una terrina mescolate il pangrattato con il parmigiano, le uova, l'aglio tritato, 2 cucchiaini di olio, il prezzemolo, sale e una seppia tritata con la mezzaluna.

Impastate bene il tutto e riempiate le seppie con il composto; cucite l'incisione con ago e filo.

In un tegame mettete 3 cucchiaini di olio e fate rosolare le seppie, a fuoco vivo, voltandole con cura.

Quando avranno assunto un colorito scuro, aggiungete un litro d'acqua e lasciate cuocere, a fuoco molto lento, per 1 ora.