

## SEPIE RIPIENE 2

Ingredienti per 4 persone:

- 4 seppie di 250 g ognuna,
- 2 pomodori,
- 4 cucchiaini di riso,
- 2 acciughe sotto sale,
- 1 manciata di prezzemolo,
- 1 spicchio di aglio,
- 1 pizzico di peperoncino,
- 1 bicchiere di olio d'oliva,
- pangrattato,
- sale,
- pepe.

Pulite le seppie togliendo loro la vescichetta interna, lavatele bene, asciugatele quindi togliete i tentacoletti e la testa privata degli occhi.

Tritate testa e tentacoli molto finemente, aggiungete una manciata di prezzemolo, le acciughe pulite, lo spicchio d'aglio, un pizzico di peperoncino e continuate a tritare.

Condite il trito con olio, sale e pepe ed inserite in ogni seppia due filetti di pomodoro, una cucchiata di riso crudo e parte del trito.

Unite anche un cucchiaino d'olio d'oliva e chiudete l'apertura con filo incolore.

Allineate le seppie in una pirofila, spolverizzatele con il sale e irroratele con olio d'oliva.

Spolverizzatele uniformemente con il pangrattato e cuocetele per un'ora in forno preriscaldato a 160 gradi quindi servitele con il fondo di cottura eliminando il filo incolore .