

SEPIE RIPIENE AL FORNO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 seppie grandi,
- 800 g di patate,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 3 cucchiaini di formaggio pecorino,
- 3 cucchiaini di pangrattato,
- 1 uovo,
- 1 spicchio di aglio,
- 5 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- sale,
- pepe.

Mondate il prezzemolo, lavatelo e tritatelo; sbucciate l'aglio e tritate anche questo.

Pulite con cura le seppie, separando le sacche dai tentacoli senza romperle, e lavatele bene, passandole più volte sotto acqua corrente.

Sgusciate l'uovo in una terrina, insaporitelo con sale e pepe e sbattetelo bene; poi unitevi metà dei pangrattato e dei pecorino, lo spicchio di aglio e un po' dei prezzemolo, un cucchiaino d'olio e amalgamate con cura.

Riempite le sacche delle seppie con questo impasto (il ripieno non deve essere troppo perché durante la cottura si gonfia e può spaccare il sacchetto che lo contiene) e ricucitene l'apertura con un filo da cucina.

Sbucciate le patate, lavatele e tagliatele a fette; mettetene metà in una teglia con pochissima acqua salata, adagiatevi sopra le seppie ripiene e distribuitevi intorno i tentacoli spezzettati e le patate rimaste.

Irrorate la preparazione con l'olio rimasto, spolverizzatela di pangrattato e pecorino mescolati assieme, di prezzemolo tritato, di sale e di pepe e mettete nel forno già caldo a 170 gradi per circa 30 minuti.

Servite in tavola ben caldo.