

SEPPIOLINE AL GRATIN AL MICROONDE

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di sepioline già pulite,
- 1 limone,
- 2 spicchi di aglio,
- 3 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine,
- 3 cucchiaini di pangrattato,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- sale,
- pepe.

Lavate il limone, asciugatelo, tagliatelo a metà e spremetelo.

Filtrate il succo e mettetelo da parte.

Sbucciate l'aglio e tritatelo finemente con una manciata di foglie di prezzemolo ben lavate.

Lavate e asciugate le sepioline e sistematele in una pirofila, condite con l'olio e versate il succo di limone.

Salate, pepate, mescolate bene e profumate con il trito di prezzemolo e aglio.

Mescolate ancora e versate a pioggia il pangrattato e cuocete in combinazione grill e microonde a potenza massima per 10-15'.

Servite le sepioline ben calde dopo averle profumate con un trito di foglie di prezzemolo.