



PASTA

## Paccheri alle sepioline e pomodorini



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE  
20 MINTEMPO DI COTTURA  
25 MINCALORIE  
520K

NOTE

### INGREDIENTI

320 g di Paccheri

400 g di Sepioline gi pulite

400 g di Pomodorini rossi

1 Cipollotto

1 spicchio di Aglio

10 cl di Vino bianco secco

Semi di papavero

Peperoncino in polvere

Prezzemolo fresco

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

### Preparazione

- Preparate le sepioline. Tagliate le sacche a rondelle e i tentacoli a pezzi, quindi lavateli e asciugateli con carta da cucina.
- Lavate i pomodorini e tagliateli a spicchi, poi tritate del prezzemolo.
- In una padella capiente fate soffriggere l'aglio schiacciato con un fondo di olio, per 1-2 minuti a fuoco dolce, poi alzate la fiamma e fatevi saltare le sepioline per 2-3 minuti, aggiustate di sale e sfumate con il vino. Spegnete ed eliminate l'aglio,

prelevate le seppie e tenetele in caldo.

- Mondate il cipollotto, tagliatelo a fettine e fatelo appassire per 5-6 minuti nella stessa padella, che avrete rimesso su fuoco dolce; se necessario unite poca acqua calda.
- Alzate la fiamma, aggiungete i pomodorini preparati, una parte del prezzemolo, un pizzico di peperoncino e fateli rosolare per 3-4 minuti. Regolate di sale, spegnete e tenete in caldo.
- Nel frattempo lessate i paccheri al dente, in abbondante acqua bollente salata.
- Quando la pasta è quasi cotta, rimettete sul fuoco il sugo, aggiungete le seppie, regolate di sale e tenetele su fuoco vivace per 1 minuto circa.
- Scolate i paccheri e versateli nella padella con il sugo, facendoli insaporire per qualche secondo su fiamma vivace. Distribuite la pasta tra i commensali, spolverizzate con il prezzemolo avanzato e con dei semi di papavero, quindi servite subito.

Carla Marchetti