



PESCE

Seppie ripiene al pomodoro senza glutine



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

20 MIN



TEMPO DI COTTURA

50 MIN



CALORIE

410K

NOTE

INGREDIENTI

8 Seppie grandi gi pulite

400 g di Pomodori pelati

20 g di Capperi sotto sale

8 filetti di Acciughe sott'olio

2 spicchi di Aglio

30 g di Farina di mais fioretto

30 g di Farina di mais bramata

80 g di Parmigiano grattugiato

1 dl di Vino bianco secco

Prezzemolo fresco

Peperoncino

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per appassire)

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale

Preparazione

- Tostate le due farine di mais in una pentola antiaderente a fuoco vivace; giratele spesso con un mestolo piatto perché non brucino. Quando avranno assunto un bel colore scuro e un aroma gradevole, spegnete e fate raffreddare su un vassoio, ricoperto di carta da forno.
- Lavate e asciugate le seppie separando le sacche dai tentacoli; tagliate questi ultimi finemente.
- Lavate il prezzemolo, asciugatelo e tritatelo finemente insieme all'aglio sbucciato. In una padella con un filo d'olio fate appassire il trito per un paio di minuti.
- Unite i tentacoli delle seppie e fateli saltare a fiamma vivace per qualche secondo, sfumate con metà dose di vino, aggiungete le farine di mais preparate e fate insaporire per 1 minuto circa, mescolando perché non si scuriscano troppo, quindi togliete dal fuoco e fate intiepidire.
- Tritate finemente i capperi e le acciughe e aggiungeteli al composto; unite il parmigiano, regolate di sale se necessario e mescolate.
- Farcite le seppie per 2/3 con il composto e chiudetele con uno stuzzicadenti.
- Fate rosolare le seppie in una padella con un fondo di olio per 4-5 minuti a fuoco medio, girandole con attenzione per farle dorare in modo uniforme. Sfumate con il vino rimanente e poi salate; quindi unite i pomodori pelati e un pizzico di peperoncino in polvere. Mettete il coperchio a metà, abbassate la fiamma e cuocete per 40 minuti circa, unendo poca acqua bollente quando è necessario.

Carla Marchetti