



Seppie in umido al peperoncino - [Visualizza sul sito](#)
di Sconosciuto

secondo piatto - seppie - riso

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

500 g di seppioline già pulite
una piccola cipolla, uno spicchio di aglio
5 peperoncini dolci (i frigitelli),
un peperoncino piccante rosso o verde
qualche foglia di basilico un cucchiaino colmo di paprica dolce in polvere
5 cucchiari di polpa di pomodoro spezzettata
un bicchiere di vino bianco secco olio sale.

1) Lavate e asciugate le seppioline. Preparate un trito non troppo fine di aglio e cipolla e fatelo rosolare in una casseruola con 4 cucchiari di olio senza farlo dorare. Unite le seppioline, fatele insaporire nel condimento e bagnatele con il vino che lascerete evaporare. Quindi aggiungete il peperoncino piccante intero (che toglierete a fine cottura), la polpa di pomodoro, 2 bicchieri di acqua calda e cuocete le seppioline a fuoco basso per 30 minuti.

2) A metà cottura aggiungete al sugo i peperoncini dolci tagliati a rondelle abbastanza larghe e la paprica. Quando le seppioline sono pronte, regolatele di sale e profumatele con le foglie di basilico. Si possono servire ma è facoltativo, accompagnate con sformatini di riso pilaf.