



Seppioline alla catalana - [Visualizza sul sito di olghy](#)

secondi piatti - pesce - cipolle

dose per 4 persone (circa)

700 gr di seppioline

3 patate medie

3/4 cipollotti (in questa stagione) o 2 cipolle tropea

pomodorini

olive condite olio extraverg.

Dopo aver pulito e lavato le seppioline metterle a cuocere in acqua bollente con l'aggiunta di vino bianco, sedano e sale, per 45 min. poi passato il tempo, fare raffreddare in acqua.

nel frattempo, preparare le cipolle: tagliarle e appassirle in acqua bollente. Scolarle e lasciare che perdano tutto il liquido.

Bollire, o cuocere a vapore in pressione, le patate; una volta fredde, sbuciarle e tagliarle a dadini. Tagliare a metà i pomodorini; le patate e i pomodorini dovrebbero risultate della stessa grossezza.

Comporre così il piatto: assemblare tutti gli ingredienti da avere una ricca insalata, condire con olive verdi condite e concludere con sale e olio extraverg. d'oliva.

può essere un antipasto o decisamente un secondo ricco e sostanzioso

[immagine non più disponibile].