

SEPIE RIPIENE



Forse non tutti sanno che anticamente la seppia era impiegata nella medicina tradizionale, da cui il nome *seppia officinalis*. Persino l'osso veniva tritato e usato per la preparazione di dentifrici. L'inchiostro è stato usato sia prima che dopo l'invenzione della stampa. Ma soprattutto la seppia è l'ingrediente base di tantissimi piatti tipici del bacino del Mediterraneo.

Una prelibatezza dei mari italiani che in [Puglia](#), si assapora cucinata in diversi modi e pietanze.

Questo sfizioso secondo piatto molto semplice da preparare è perfetto per esaltare il sapore della seppia, grazie a una salsa delicata e genuina. Tipica della tradizione popolare dei borghi che si affacciano sul mare, la ricetta delle seppie ripiene si prepara con pochi ingredienti: pane raffermo, uova e pecorino creano il prezioso ripieno delle seppie. Una combinazione perfetta che affianca alla polpa consistente del mollusco, una farcitura morbidissima. La salsa cotta in umido diventa anche il condimento di un ottimo primo piatto.

Media 20' Secondo

INGREDIENTI (4 PERSONE)

- 1 bottiglia [Provvista Sugo 570 g](#)
- 2 spicchi Aglio
- q.b. Formaggio grattugiato
- q.b. Mollica di pane raffermo
- q.b. Olio
- q.b. Pepe
- q.b. Prezzemolo
- 4 Seppie
- 3/4 Uova

PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:



PREPARAZIONE

1. Pulite le seppie eliminando l'osso e gli occhi, la pelle e le interiora. Lavate accuratamente.
2. In una ciotola mettete la mollica di pane passata appena sotto l'acqua così da ammorbidirla.
3. Inserite il formaggio, 1 spicchio d'aglio tritato, il prezzemolo sminuzzato, il sale, il pepe e le uova.
4. Amalgamate bene il composto e farcite le sacche delle seppie.
5. Mettete un fondo d'olio in un tegame capiente e lasciate appassire le seppie a fuoco dolce, facendo rosolare da tutte le parti e girando con un cucchiaio in legno molto delicatamente per circa 5 minuti.
6. Nel frattempo preparate il sugo mettendo in una pentola un fondo d'olio con uno spicchio d'aglio. Lasciate dorare e aggiungete la Passata di pomodoro De Rica.
7. Fate cuocere circa 15 minuti a fuoco lento. Trascorso questo tempo inserite le seppie, lasciandole con la parte della sacca verso l'esterno della pentola (a pancia in su) e lasciate cuocere per circa 20 minuti, prestando attenzione che non attacchino al fondo.
8. Portate in tavola con un filo d'olio.

