



(<https://www.ricetteregionali.net/>)

## **Buridda di seppie**



**4** Persone

**Secondi** Categoria

**facile** Difficoltà

**1 ora e 30 minuti** Tempo

Attrezzatura : **tegame con coperchio**

La buridda di seppie è uno dei piatti più classici della cucina genovese dove le seppie vengono cotte in umido con pomodoro e piselli. Esiste anche una variante in cui, quando di stagione, i piselli vengono sostituiti con i carciofi.

### **Ingredienti**

- 1 kg di seppie
- 400 gr di piselli
- 6 pomodori pelati
- 1 cipolla
- prezzemolo
- aglio
- capperi
- vino bianco secco
- olio extravergine d'oliva
- brodo
- sale
- pepe

## **Preparazione Buridda di seppie**

### **Passo 1.**

Pulite e lavate le seppie, quindi tagliatele a listarelle.

### **Passo 2.**

Tritate l'aglio e la cipolla e fateli soffriggere in un tegame.

### **Passo 3.**

Aggiungete le seppie e fatele clorare

### **Passo 4.**

Unite i pomodori pelati ed un bicchiere di vino bianco secco che farete sfumare.

### **Passo 5.**

Aggiustate di sale e pepate, quindi fate cuocere per mezz'ora a tegame coperto. Se necessario aggiungete del brodo di tanto in tanto.

### **Passo 6.**

Aggiungete i piselli e proseguite la cottura per un'altra mezz'ora.

### **Passo 7.**

A cottura ultimata aggiungete del prezzemolo tritato e servite.

## Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 02/01/2020
- ✓ **Calorie:** 80 a porzione
- ✓ **Rating:** 4,9 (7 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)