



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

## Seppie in zimino



**4** Persone

**Secondi** Categoria

**facile** Difficoltà

**1 ora** Tempo

Attrezzatura : **tegame**

Se avete visitato la Liguria probabilmente avrete assaggiato le seppie in Zimino. Una ricetta che abbina il pesce alle verdure molto gustosa. Lo Zimino è un tipico condimento della cucina ligure il cui nome deriva probabilmente dal dialetto genovese. In questa ricetta si utilizza uno zimino di verdure (bietole o spinaci) per condire le seppie.

### **Ingredienti**

- 600 gr di seppie
- 250 gr di pomodori pelati
- 1 Kg di bietole
- 1 cipolla
- 1 gambo di sedano
- prezzemolo
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

## **Preparazione Seppie in zimino**

### **Passo 1.**

Pulite e lavate le seppie, quindi tagliatele a listarelle.

### **Passo 2.**

Pulite le bietole e tagliatele a pezzetti.

### **Passo 3.**

Tritate prezzemolo ed aglio e fatele soffriggere in olio extravergine d'oliva.

### **Passo 4.**

Aggiungete le bietole al soffritto, e fate cuocere per una decina di minuti.

### **Passo 5.**

Aggiungete quindi i pomodori e le seppie e fate cuocere per 30 minuti circa.

## Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 17/01/2020
- ✓ **Calorie:** 260 a porzione
- ✓ **Rating:** 4,8 (15 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)