



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

Seppie ripiene di verdure



4 Persone

Secondi Categoria

media Difficoltà

2 ore Tempo

Attrezzatura : **pentola, terrina, padella, pirofila**

Le seppie ripiene di verdure sono un classico secondo della cucina ligure, che utilizza caratterizzata da un frequente utilizzo dei ripieni per le proprie preparazioni. In questa ricetta il ripieno è preparato con pomodori e fagiolini.

Ingredienti

- 800 gr di seppie
- 200 gr di fagiolini
- 300 gr di pomodori
- 1 uovo
- 1 cipolla
- vino bianco
- olio extravergine d'oliva
- timo
- basilico
- sale
- pepe

Preparazione Seppie ripiene di verdure

Passo 1.

Pulite i fagiolini e sbollentateli per 5 minuti circa, quindi tagliateli in pezzetti.

Passo 2.

Pulite i pomodori e tagliateli in pezzetti.

Passo 3.

Pulite le seppie togliendo le interiora. Tenete i tentacoli da parte e tritateli.

Passo 4.

Mescolate i tentacoli in una terrina insieme ai fagiolini, metà dei pomodori, l'uovo, sale e pepe.

Passo 5.

Inserite il composto all'interno delle seppie e chiudete le estremità con uno stuzzicadenti.

Passo 6.

Preparate un soffritto con la cipolla in olio extravergine d'oliva.

Passo 7.

Mettete il soffritto in una pirofila ed appoggiatevi sopra le seppie ed un bicchiere di vino bianco secco.

Passo 8.

Fate cuocere in forno preriscaldato a 180° per mezz'ora.

Passo 9.

Aggiungete l'altra metà dei pomodori, del timo e proseguite la cottura in forno per altri 15 minuti.

Note

- ✓ **Nazionalità:** Italiana
- ✓ **Pubblicata:** 20/01/2020
- ✓ **Calorie:** 150 a porzione
- ✓ **Rating:** 4,6 (8 review)
- ✓ **Autore:** Carmelo Scuderi (<https://www.facebook.com/ricetteregionali>)