



Pochi ingredienti per un piatto genuino ed economico

Le seppie con i carciofi sono una ricetta semplice che combina il gusto del mare con quello della terra e, soprattutto con la verdura di stagione. Pochi ed essenziali sono gli ingredienti che vi permetteranno di preparare un piatto genuino ed economico.

Tempo di cottura: 45 minuti

Ingredienti per 4 persone:

4 seppie (circa 200-250 gr.)

4 carciofi nostrali

1 patata

1 cipolla bianca di media grandezza

Pepe

2 spicchi d'aglio

Sale grosso

5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva

Prezzemolo tritato q.b.

Mezzo bicchiere di vino bianco secco

Tagliate a fette di 1 cm le seppie e dividete la testa in quattro parti.

Preparate i carciofi togliendo le foglie esterne che risultano pi  dure e tagliateli in 4 parti. Mettete in un tegame a fuoco medio i due spicchi d'aglio, la cipolla tritata, il prezzemolo e l'olio.

Dopo 2 minuti aggiungete le seppie, una patata intera, sale e pepe.

Sfumate con mezzo bicchiere di vino bianco e lasciate cuocere per circa 40 minuti a fuoco medio.

Se occorre aggiungete via via un pochino d'acqua. Salate e pepate a piacimento.

Passato il tempo necessario, aggiungete i carciofi e lasciate cuocere per cinque minuti a fiamma viva.

Schiacciate la patata con i rebbi di una forchetta ed amalgamate il tutto.  
Servite in tavola con crostini di pane ed una spolverata di prezzemolo tritato.