



SEPPIE CON PISELLI

secondo piatto e contorno insieme ;) ottimo con polenta morbida!

 10 minuti 1 ora 4 porzioni

INGREDIENTI

- 1000 grammi di seppia
- 1 unità piccola di cipolla, cruda (100 g)
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido
- 600 grammi di piselli surgelati
- 2 cucchiaini da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 1/2 bicchiere di vino bianco comune da tavola (11,5 %vol) (63 g)
- qb di sale da cucina
- qb di prezzemolo, fresco
- qb di pepe nero

COME PREPARARE LA RICETTA

1° Tritare la cipolla e farla appassire in una padella con i 2 cucchiaini di olio. Pulire le seppie (magari farlo fare al pescivendolo così si risparmia tempo) e separare i tentacoli dal corpo della seppia. Privare le seppie della pelle e tagliare a striscioline il corpo, dividere i tentacoli a metà. Una volta fatta appassire bene la cipolla aggiungere le seppie e, una volta evaporato il liquido, aggiungere il vino bianco e far sfumare. Aggiungere i piselli, il succo di pomodoro e i pelati tagliati a tocchetti. Regolare di sale e pepe. Lasciar cuocere per almeno 20 minuti, se dovesse servire aggiungere poca acqua durante la cottura, il fondo deve rimanere morbido. A cottura ultimata aggiungere il prezzemolo tritato.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (540 g)	% AR
ENERGIA	63 kcal	341 kcal	17 %
PROTEINE	8 g	45 g	90 %
CARBOIDRATI	3 g	18 g	7 %
ZUCCHERI	2 g	12 g	14 %
LIPIDI	2 g	9 g	13 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	10 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	13 g	52 %
SODIO	66 mg	355 mg	15 %

