



SEPIE CON PISELLI PORZIONE MEDIA

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

10 minuti
1 ora
4 porzioni

INGREDIENTI

- 800 grammi di seppia
- 1 unità piccola di cipolla, cruda (100 g)
- 400 grammi di pomodori, pelati, in scatola con liquido
- 400 grammi di piselli surgelati
- 2 cucchiai 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 cucchiari 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 (442 g)	% AR
ENERGIA	63 kcal	279 kcal	14 %
PROTEINE	8 g	35 g	70 %
CARBOIDRATI	3 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	2 g	10 g	11 %
LIPIDI	2 g	8 g	12 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	9 %
FIBRE ALIMENTARI	2 g	9 g	37 %
SODIO	69 mg	306 mg	13 %