

Sepoïne in tòcio



Ingredienti per 4 persone

-
- 1 kg di seppioline pulite
- Un vasetto di conserva di pomodoro: circa 800 gr
- due bicchieri di vino bianco (piu' due per il cuoco/a)
- 2 Cipolle bianche
- 200 gr di carote
- 2 coste di sedano
- 2 cucchiari di prezzemolo tritato
- olio extravergine di oliva
- sale, pepe, peperoncino.

Le seppioline vanno lavate accuratamente in acqua corrente e, se si vuol fare i fini, togliere i becchi.

- 1) Scaldate l'olio in una larga padella, aggiungete le cipollolle tritate con carote e sedano. Fate imbiondire la cipolla a fuoco lento. Unite le seppioline, mescolate, salate, pepate e fate insaporire per circa 15 minuti e poi sfumate con vin bianco.
- 2) Quando il vino è evaporato unire la conserva di pomodoro, coprite con il coperchio e fate cuocere per circa 30 – 40 minuti a fuoco lento che e se spasa. Salare e pepare e, a chi piace aggiungere il peperoncino.
- 3) Nel frattempo il/la cuoco/a puo' sorseggiare il bicchiere di vino a lui/lei destinato.
- 4) Per apprezzare maggiormente le sepoine in tecia sarebbe preferibile lasciarle raffreddare e consumarle il giorno dopo riscaldate in uno 'specchio di crema di mais'. In paroe povere sòra a poenta pèna fata. Meglio se bianca. In alternativa si possono apprezzare con la polenta abbrustolita ai ferri o alla piastra. In tal caso si consiglia di non scaldare le sepoine.
- 5) Una variante puo' essere rappresentata da del pane toscano abbrustolito al posto della polenta.

Vini consigliati: per il cuoco durante la cottura: Prosecco, Verduzzo amabile.

Da gustare con e sepoine: Cabernet, Merlot.

Foto liberamente tratta da www.donnamoderna.com