

Seppie in umido alla veneta, ricetta tradizionale



di Miriam Leto | 06 feb 2019

Un piatto profumato, dal gusto prelibato, per gli amanti della cucina di mare semplice e tradizionale: le sepioline in umido al forno secondo tradizione veneta.



Il Veneto è una regione ricca di grandi ricette e storia gastronomica, di origine contadina o marittima, i differenti panorami e habitat naturali, restituiscono un bagaglio di ingredienti pregiati e materie prime nobili unici al mondo. Tra le ricette a base di pesce, quella di oggi, dall'intenso e caratteristico profumo di mare, è un tripudio di sapore che saprà conquistare anche il commensale dal palato più esigente: **le sepioline in umido al forno alla veneta**.

Tra gli ingredienti di spicco di questo **piatto tipico veneto**, da proporre in tavola sia come secondo piatto che come piatto unico, oltre chiaramente alle saporite seppie, la cipolla; che caratterizza la preparazione, la differenzia dalla classica ricetta nazionale con **i piselli in umido** e ricorda immediatamente la cucina tradizionale della regione di provenienza con le classiche portate **"in saor"** veneziane.

Per preparare le **seppie in umido alla veneta** al meglio è essenziale selezionare bene il pesce, rivolgendosi al negoziante o pescatore di fiducia e assicurando che sia il più fresco e locale possibile. Anche la scelta della passata di pomodoro è fondamentale, prediligendo quelle fatte in casa e a base di ortaggi km0.

Informazioni

Difficoltà

Facile

Metodo di cottura

In forno

Categoria

Secondi di pesce

Preparazione

25 minuti

Cottura

55 minuti

Tempo totale

75 minuti

Dosi

4 persone

Ingredienti

Seppie

un chilo

Passata di pomodoro

400 ml

cipolle bianche grandi

3

Prezzemolo fresco

un mazzetto

Vino bianco

un bicchiere

Preparazione

1. Pela e trita le cipolle finemente. Fai appassire le cipolle in una padella anti-aderente con un filo di olio d'oliva, a fiamma bassa, per dieci minuti abbondanti.
2. Lava bene e pulisci le seppie. Pulisci l'interno dal sale e tagliale a piccole rondelle.
3. Lava e trita il prezzemolo. Aggiungi in padella le seppie, il prezzemolo e la passata di pomodoro e lascia cuocere per circa 20 minuti a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.
4. Prendi una teglia capiente da forno, versa sul fondo un filo di olio, aggiungi il contenuto della padella e sfuma con il vino bianco.
5. Regola di sale e pepe. Termina la cottura per 20 minuti a 170 gradi, controllando e mescolando di tanto in tanto. Servi ben caldo accompagnato a bruschette, polenta o pane a piacere.

Vota la ricetta



