

SECONDI DI PESCE

Seppie con le patate

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

1 h

COTTURA

20 min

CALORIE

241 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Fasolari	8
Seppioline pulite	400 g
Patate	200 g
Sedano rapa	200 g
Funghi porcini	3
Aglio	1 spicchio
Brodo di verdure	5 cl
Vino bianco secco	2 cucchiai
Limone (succo)	1
Olio d'oliva	5 cucchiai
Prezzemolo tritato	1 cucchiaio
Sale	
Pepe	

■ Preparazione

- 1 Lessate le patate intere per 40 minuti circa finché saranno tenere, quindi pelatele e lasciatele intiepidire. Poi tagliatele a tocchetti.
- 2 Dividete il corpo delle seppioline dai tentacoli, apritele, tagliatele a grossi triangoli e incidetele con tagli a graticola. Lavate i fasolari e fateli aprire in una padella con un cucchiaio d'olio e il vino.
- 3 Pulite il sedano, tagliatelo a fette sottili e sbollentatelo in acqua salata per un minuto.
- 4 Fate insaporire in una padella con 2 cucchiai d'olio e l'aglio i tentacoli, le seppioline e il sedano per un minuto, poi unite il brodo, il prezzemolo tritato e cuocete coperto per 15 minuti a fuoco dolce.
- 5 Aggiungete le patate e lasciate le insaporire per 2 minuti. Trasferite il tutto in un'insalatiera, unite i fasolari, i porcini a fettine e prima di servire condite con il succo di limone, l'olio rimasto, sale e pepe.