

PRIMI PIATTI

Spaghetti con le seppie

Tradizione: Calabria

DOSI

4 persone

■ Ingredienti per 4 persone

Pasta tipo spaghetti	400 g
Seppie	600 g
Cipolla	
Aglio	2 spicchi
Prezzemolo tritato	1 cucchiaio
Olio d'oliva extra-vergine	10 cl
Pomodori pelati	750 g
Sale	
Pepe	
Formaggio pecorino grattugiato	80 g

■ Preparazione

- 1 Pulite bene e spellate le seppie, risciacquatele e tagliatele in listerelle sottili.
- 2 In un tegame di coccio con l'olio mettete a soffriggere la cipolla, l'aglio e i tentacoli tritati, unitevi le seppie, mescolate, aggiungete i pomodori privati dei semi e dell'acqua di vegetazione, il sale e il pepe appena pestato nel mortaio.
- 3 Fate continuare la cottura a fuoco moderato, fino a quando le seppie saranno ben cotte, aggiungendo di tanto in tanto un po' d'acqua tiepida se il sugo dovesse restringersi eccessivamente.
- 4 Lessate gli spaghetti in acqua salata, sgocciolateli al dente, metteteli in un piatto da portata, cospargeteli di formaggio pecorino grattugiato e di prezzemolo tritato e versatevi il sugo con le seppie.