

# Seppie ripiene



## ingredienti

750 g di seppie pulite  
250 ml di acqua  
125 ml di vino bianco  
2 spicchi d'aglio  
un cucchiaino raso di pangrattato (facoltativo)  
un uovo  
olio extravergine d'oliva  
peperoncino  
prezzemolo  
sale, pepe

## PREPARAZIONE

5 min

## COTTURA

15 min

## TEMPO TOTALE

20 min

2 persone

## procedimento

Risciacquare le seppie con acqua fredda corrente, quindi rimuovere i tentacolini e tritarli finemente. Passare uno spicchio d'aglio con lo spremiaglio e radunarlo in una ciotola, insieme ai tentacolini, l'uovo, due cucchiaini di prezzemolo tritato, poco peperoncino, sale, pepe e, se il composto risulta troppo fluido, il pangrattato, quindi mescolare fino ad ottenere un composto omogeneo. Riempire le seppie con il ripieno preparato e chiuderle con un paio di stecchini.

Nella pentola a pressione, scaldare 3 cucchiaini d'olio con lo spicchio d'aglio rimanente, quindi rosolarvi brevemente le seppie, versare il vino e farlo sfumare. Unire l'acqua e coprire, lasciando cuocere ad alta pressione per 15 minuti (se la pezzatura è piccola, potrebbero bastarne 12).

Trascorso questo tempo, aprire la pentola a pressione e far restringere il fondo di cottura, rosolandovi le seppie. Se si preferisce, rosolare brevemente le seppie su una bisticchiera. Verificare la cottura delle seppie: se uno stecchino entra agevolmente, la cottura è completa. Servire accompagnando con una fresca insalata.