

Pasta al nero di seppia



CALORIE

455 CALORIE

PORZIONI

4 PORZIONI

INGREDIENTI

- 360 g di linguine
- 500 g di seppioline
- 200 g di polpa di pomodoro (o pomodori se in stagione)
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco
- 1 cipolla
- olio extravergine di oliva
- sale
- pepe



1

Iniziate a preparare la pasta al nero di seppia eviscerando le seppie. Eliminate l'osso e gli occhi, tenete da parte il sacchettino dell'inchiostro, tagliatele a pezzettini. In un tegame scaldate quattro cucchiali d'olio, aggiungete la cipolla a fettine sottilissime e, quando sono diventate leggermente dorate, unite le seppie. Fatele insaporire a fuoco vivace e bagnate con una parte del vino. Aggiungete la polpa di pomodoro (in stagione invece utilizzerete i pomodori spellati, privati dei semi e tagliuzzati), salate e pepate.



2

Coprite e cuocete a fiamma media o bassa, il composto deve sobbollire per circa 45 minuti oppure fino a quando le seppie saranno diventate tenere e il sugo si sarà giustamente addensato. A cinque minuti da fine cottura versate nel recipiente il vino restante, fatelo evaporare, quindi aggiungete l'inchiostro delle seppioline e amalgamate con cura.



3

Lessate le linguine in acqua leggermente salata a bollore, scolatele al dente e fatele saltare per qualche istante nel condimento preparato. Trasferite la pasta al nero di seppia sul piatto da portata e servite, a piacere, con del prezzemolo fresco tritato.