

RICETTA DEL GIORNO

Seppioline ripiene

INGREDIENTI: Seppioline nere da 100 g
l'una, pangrattato, aglio, prezzemolo,
olio extravergine d'oliva, sale.

PREPARAZIONE: Pulire le seppioline tagliando con le forbici la pancia e lasciando l'osso attaccato. Preparate un ripieno di pangrattato, aglio, prezzemolo, sale e olio d'oliva. Farcire le seppioline con il ripieno aggiungendo all'impasto i tentacoli e le testine tritate finemente; chiudere con refe da cucina. Ungere con olio abbondante e cuocere lentamente sulla graticola oppure al forno caldo (180°).