

RICETTA DEL GIORNO

Spaghetti al nero di seppia

INGREDIENTI: 300 g di spaghetti, due seppie del peso di circa 100 g ciascuna, due spicchi d'aglio, mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva, 200 g di filetti di pomodoro, peperoncino rosso secco, una manciata di prezzemolo fresco tritato, sale.

PREPARAZIONE: pulire le seppie e staccare a ciascuna la vescica contenente il nero, facendo attenzione a non farle riempire. Tagliare a liste le seppie e, dopo averle lavate, lasciarle sgocciolare in un colino fino a quando non sarà pronto il fondo di cottura. Soffriggere nell'olio l'aglio col prezzemolo e col peperoncino. Appena sarà dorato, versare le seppie e le vesciche che si romperanno col mestolo, rimstando per insaporire il tutto. Aggiungere il pomodoro, salare e lasciare cuocere a fuoco basso. Cuocere gli spaghetti e scolarli al dente. Versare sul fondo in una zuppiera parte del sugo. Unirvi gli spaghetti, mescolare bene e distribuire sulla superficie il rimanente sugo con una spolverata di prezzemolo tritato.