

# SEPPIE RIPIENE

DI COUS COUS CON  
ZUCCHINE, PISELLI E CAROTE



## SEPIE RIPIENE DI COUS COUS ZUCCHINE, PISELLI E CAROTE

RICETTA DI SARA SGUERRI IN COLLABORAZIONE CON DEMETRA VERDURE COTTE

### INGREDIENTI

(per 2 persone - 6 seppie non troppo grandi)

Prodotto	Quantità
Seppie fresche	6 (peso lordo 900 gr.)
Spicchi d'aglio	1
Cous cous con Zucchine, piselli e carote Demetra Verdure Cotte	300 gr.
Mazzetto di prezzemolo	1
Scalogno	1
Acqua	400 ml
Olio extra vergine di oliva	quanto basta
Vino bianco	quanto basta
Sale	quanto basta

### PREPARAZIONE

Pulite bene le seppie svuotando accuratamente la loro sacca e lavandole bene sia internamente che esternamente, tenendo da parte gli scarti. Separate i tentacoli dal corpo, fateli a tocchetti piccoli e passateli in padella per circa 5 minuti assieme ad un filo d'olio e ad uno spicchio d'aglio intero, che poi toglierete; sfumate con un dito di vino bianco a fuoco alto prima di spengere il fuoco. Amalgamate i tentacoli così preparati al cous cous di verdure, unendo un filo d'olio, quasi tutto prezzemolo tritato ed aggiustando di sale se necessario.

Tritate lo scalogno, fatelo rosolare in un pentolino assieme ad un filo d'olio, dunque unite gli scarti delle seppie e fate cuocere per un paio di minuti; versate a filo l'acqua e portate a bollire, cuocendo per circa 15 minuti dall'ebollizione, tempo necessario a far ridurre il fumetto di pesce. Filtrate il brodo così ottenuto e tenete da parte.

Con il cous cous riempite le sacche delle seppie delicatamente, dunque chiudetele con degli stuzzicadenti (ve ne serviranno almeno 5 per ogni seppia, essendo aperte sul lato) stando attenti a non far fuoriuscire il ripieno.



Azienda Agricola Demetra Verdure Cotte  
di Scannella Giovanni  
Ufficio +39.0572.68264 Fax +39.0572.697029  
Via di badia, 78 - Pistoia (PT) Italy  
demetraverdure@gmail.com  
www.demetraverdurecotte.it

Scaldate una padella larga ed oleata, dunque fatevi dorare le seppie un paio di minuti per lato; a questo punto unite  $\frac{1}{2}$  bicchiere di vino bianco, alzate la fiamma e fate evaporare. Quando la parte alcolica sarà evaporata versate il fumetto, abbassate la fiamma e cuocete le seppie per circa 10 minuti, coperte, girandole a metà cottura. Trascorso questo tempo, togliete il coperchio e fate cuocere ancora per 5 minuti, girando spesso le seppie, fino a far ritirare quasi completamente il fumetto. Una volta pronte, portate in tavola le vostre seppie irrorandole con il fondo di cottura rimasto e decorando con il restante prezzemolo tritato.

