

Seppie in zimino

Come preparare le seppie in zimino

1. Pulire i molluschi e tagliarli a listarelle.
2. Mondare la bieta e togliere le coste. Tagliare le foglie a strisce piuttosto larghe.
3. In una casseruola bassa far rosolare l'aglio tritato, il peperoncino ed eventualmente il filetto di acciuga con l'olio.
4. Aggiungere i molluschi e lasciare rosolare a fiamma vivace per qualche minuto.
5. Sfumare con il vino e lasciare evaporare.
6. Unire i pomodori pelati passati e lasciare cuocere la preparazione ancora qualche minuto.
7. Aggiungere le foglie di bieta e il sale
8. Portare a cottura la preparazione mescolando di tanto in tanto. I tempi di cottura variano a seconda del tipo di mollusco e della sua grandezza, in genere occorrono dai 25 ai 40'.
8. Servire i totani in zimino su crostoni di pane tostato

Consigli & curiosità

- a) Piatto tipico della gastronomia italiana, conteso tra Toscana e Liguria.

Angelo Solillo