

## Seppie nere in umido

Dosi per 3/4 persone

Mezzo chilo di seppie fresche non molto grandi

Carota cipolla sedano

Farina 00

Olio

aglio

Pomodoro passato

Vino bianco secco

Aromi e sapori vari, sale, ecc.

Pulire con cura le seppie togliendo la pelle, l'osso ed il becco con gli occhi. Tagliarle quindi a pezzetti. Tenete da parte almeno un paio di sacchetti di inchiostro nero. Spesso la pulitura si può fare al pescivendolo, se si è clienti, ma diffidate delle seppie già pulite e tagliate perché sono spesso scongelate.

In un tegame largo in alluminio soffriggete uno spicchio d'aglio in un mezzo bicchiere di olio d'oliva buono. Aggiungete una carota tagliata a pezzetti piccoli, una cipolla media ed una gamba di sedano pure tagliati a piccoli pezzi. Soffriggete qualche minuto e poi aggiungete le seppie pulite, tagliate, sgocciolate e passate in un po' di farina. Fatele andare qualche minuto a fuoco vivo poi aggiungete un mezzo bicchiere di pomodoro passato, mezzo bicchiere di vino bianco secco e l'inchiostro dei due sacchetti. Mescolare, aggiustare di sale aggiungere un pizzico di maggiorana e qualche scaglia di peperoncino, incoperchiare e fare stufare a fuoco moderato per 20 minuti circa. Controllare la cottura delle seppie con la forchetta, eventualmente facendo evaporare il liquido in eccesso oppure aggiungendo un po' di vino se troppo secche. Ci deve essere un sugo denso e abbondante perché le seppie devono essere servite calde su un letto di polenta BIANCA tenera e appena fatta. A piacere spolverate di prezzemolo tritato.

Con questo piatto ci vedo bene un buon rosè fresco, o un prosecco frizzante.