Alessandro Borghese Kitchen Sound, la seppia con i piselli. VIDEO

borghese-5-4f487199

SEPPIA CON I PISELLI

TEMPO: 25 min
COSTO: medio
DIFFICOLTA': bassa

Ingredienti:
4 seppie già pulite
200g piselli
1/2 cipolla
Erbe aromatiche q.b.
Sale e pepe q.b.
Olio evo q.b.

Preparazione:
Sbuccia la cipolla e tagliala finemente a coltello.
In un pentolino aggiungi: acqua, olio e le cipolle tagliate a fettine. Lascia appassire pe 10 minuti circa.
Prosegui aggiungendo i piselli,ricordandoti di aggiustare di sale e pepe. Rosola ancora per qualche minuto.
Con l'aiuto di un mixer ad immersione, frulla il composto, aggiungendo un filo di olio extravergine di oliva. Setaccia a maglie fini la crema di piselli così da eliminare le bucce in eccesso.
Nel frattempo, fai delle piccole incisioni sulla seppia.
Scalda una padella con olio extravergine di oliva, quando è rovente cuoci la seppia iniziando dalla parte dove non è stata incisa.
Dopo qualche minuto sarà pronta!

Versa la crema di piselli sul fondo del piatto, adagia la seppia e concludi con un filo di olio extravergine, pepe ed erbe aromatiche.

La nuova stagione di Alessandro Borghese Kitchen Sound è in onda tutti i giorni su Sky Uno