

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

borgnese-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 per 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