

Seppioline in padella con pomodorini

- 500 gr di seppioline pulite e ben sciacquate
- Una manciata di pomodorini
- Una dozzina di olive nere denocciolate (non salate)
- Una dozzina di capperi*
- Mezzo decilitro di vino bianco**

Iniziamo cuocendo i pomodorini tagliati a metà, insieme alle olive, ai capperi e al vino bianco. Facciamo cuocere a fuoco medio per circa 15 minuti, finché i pomodorini non si ammorbidiscono e rilasciano il loro sugo.

A questo punto, aggiungiamo le seppioline e continuiamo la cottura per altri 15 minuti, mantenendo la temperatura della padella intorno ai 50°. È importante non far superare i 60°C per evitare che le seppioline diventino gommosi.

Quando sono pronte, serviamo subito il nostro piatto accompagnandolo con del riso bianco, una purea o ciò che preferiamo.

*Capperi, prima di usarli, sciacquiamoli bene per eliminare l'eccesso di sale.

**Utilizziamo solo una piccola quantità di vino, poiché le seppioline tendono a rilasciare acqua durante la cottura e rischieremmo di avere un piatto troppo acquoso.

Ecco fatto, un piatto saporito e leggero, pronto da gustare!



Che animale è la seppia?

La seppia è un animale marino che rientra nel gruppo dei Molluschi, come le vongole, ma si distingue per appartenere alla classe dei Cefalopodi.

Questi molluschi, considerati tra i più evoluti, presentano una conchiglia interna e ridotta, che si differenzia da quella esterna di altri molluschi.

Le seppioline sono una versione più piccola delle sepie.

Sebbene facciano parte della stessa famiglia, i Sepiidae, le seppioline si distinguono per le dimensioni contenute: di solito, non superano i 10 cm di lunghezza, ma condividono molte caratteristiche con le sepie adulte.

