



casa

Al nero di seppia

Ingredienti per 4

- 320 gr di riso tipo Carnaroli,
- 4 seppie nere di media grandezza,
- 1 cipolla,
- 2 spicchi d'aglio,
- 1 litro di brodo di pesce o vegetale,
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato,
- 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva,
- sale, pepe.

Pulite le seppie praticando un taglio trasversale per eliminare l'osso; asportate il sacchetto con l'inchiostro senza romperlo e conservatelo in una ciotolina.

Separate la testa dal corpo tirando con le dita i tentacoli.

Asportate le appendici interne al corpo del mollusco.

Praticate una piccola incisione per privarle della pelle e sfilatela tirandola con le mani.

difficoltà: media

tempo prep. 30'

tempo cottura 30'

calorie per porzione 530

a meno di € 22,00



Prendete la testa con le mani e tirate le interiora, eliminate il becco, posizionato al centro dei tentacoli, e asportate con un coltellino gli occhi.

Sciacquate bene le seppie sotto l'acqua corrente e tagliatele a listarelle sottili.

Tritate aglio e cipolla, prima mondati, e fateli soffriggere in una padella capiente con 2 cucchiaini d'olio.

Aggiungete le seppie e fatele cuocere 10 minuti a fuoco dolce.

Unite il riso, fatelo insaporire 2 minuti, aggiungete un mestolo alla volta di brodo caldo e portate lentamente a cottura: serviranno 15 minuti circa.

Aggiungete, quasi a fine cottura, il prezzemolo e il nero di seppia; mantecate con l'olio rimasto, regolate di sale e pepe e servite.

Con pere e Taleggio

Ingredienti per 4

- 320 gr di riso tipo Carnaroli,
- 100 gr di Taleggio, 1 scalogno,
- 2 pere tipo Decana + per guarnire,
- 50 gr di burro, cimette di prezzemolo,
- 1 bicchiere di vino bianco secco,
- 100 gr di Parmigiano Reggiano grattugiato, 1 litro di brodo vegetale,
- sale, pepe.

Mondate, sbucciate e tritate lo scalogno.

Fate sciogliere 30 gr di burro in una casseruola; aggiungete lo scalogno e fatelo cuocere 1 minuto, mescolando.

Aggiungete il riso e fate insaporire 2 minuti, sfumate con il vino, fatelo evaporare e proseguite la cottura, versando un mestolo di brodo caldo alla volta, fino a completa cottura, circa 15 minuti; regolate di sale.

Sbucciate le pere, eliminate il torsolo e i semi e tagliatele a cubetti; frullate una delle due pere con un mixer.

Private il Taleggio della crosta e tagliatelo a cubetti.

Aggiungete, 5 minuti prima della fine della cottura del riso, il Taleggio, la pera a cubetti e la pera frullata; mantecate a fuoco spento con 20 gr di burro e il Parmigiano e servite con pepe, pere a fettine e prezzemolo.

difficoltà: facile

tempo prep. 20'

tempo cottura 18'

calorie per porzione 490

a meno di € 15,00

