

SEPIE STUFATE CON CARCIOFI E VINO BIANCO

foto di Vincent Vega, artwork di Sergio Colantuoni

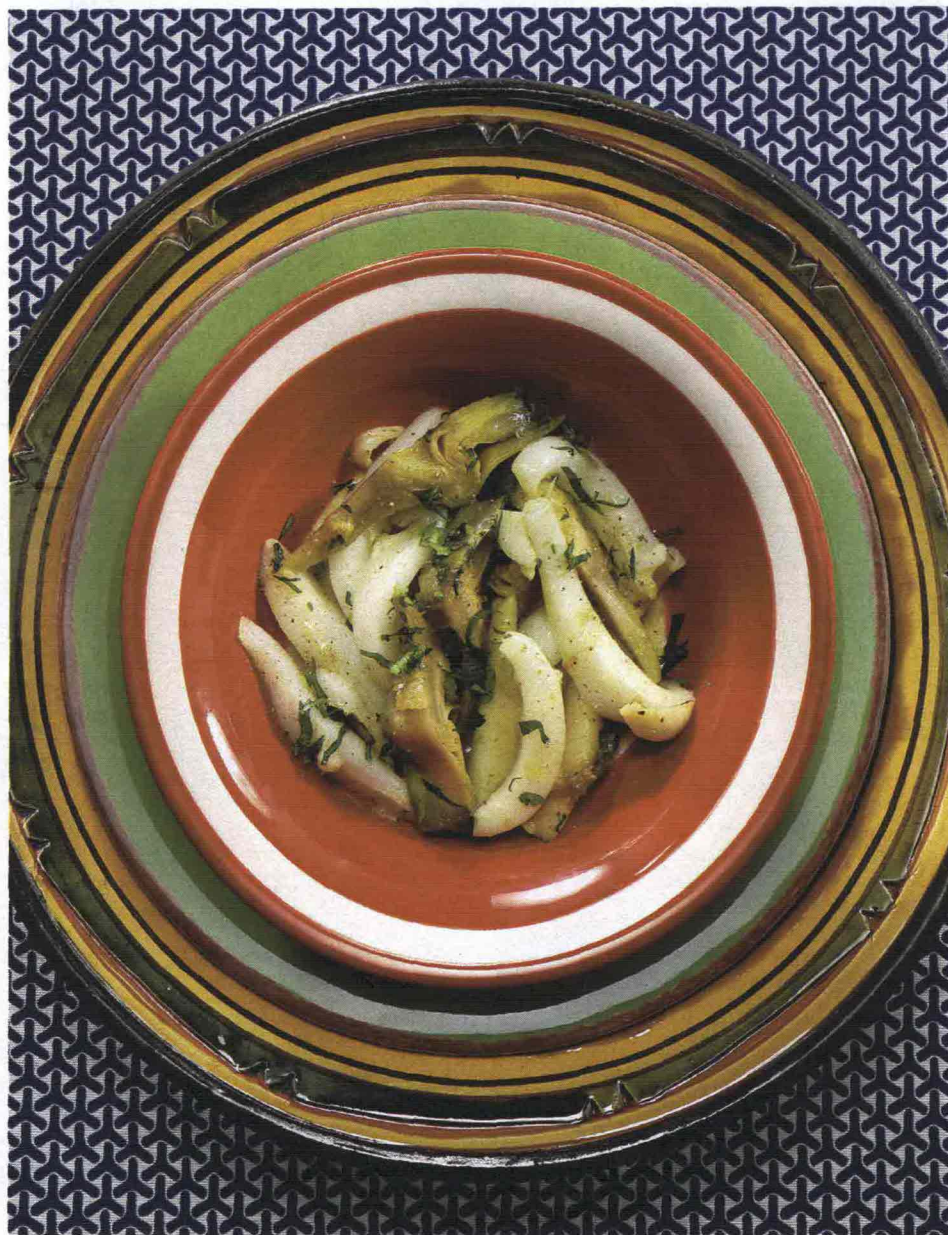


INGREDIENTI

per 6 persone:

1 kg di seppie, 6 carciofi,
1 limone, battuto tritato
(1 spicchio d'aglio, 1 cipolla
rossa dolce, prezzemolo),
olio extravergine d'oliva,
1 bicchiere di vino bianco
secco, 2 o 3 mestoli di brodo
vegetale, sale, pepe

● Pulite (o fatevi pulire...) le seppie, togliendo anche la pelle. Lavatele e tagliatele a listarelle. Pulite i carciofi, affettateli e immergeteli in acqua e succo di limone perché non anneriscano. In un tegame fate rosolare il battuto in 2 cucchiai di olio, unite le seppie e fate cuocere lentamente per 20 minuti. Sfumate con il vino, unite i carciofi, regolate di sale e pepe, versate il brodo e fate sobbollire adagio per mezz'ora finché il sugo si sarà addensato.



17/3/2012
CARCIOFO
AFFOGATO



24/3/2012
PACCHERI
SALTATI



7/4/2012
TORTINO
DI PASQUA



CHEF
Gino Fantini
IN TAVOLA

Tessuto Dedar, piatto
portata A.O.C.,
piatti piano e fondo
Mario Luca Giusti.

LA SPESA
Courtesy Simply Sma

Tutto il menu, puntata per puntata, su iodonna.it (e scrivetece le vostre ricette!)