

Le Ricette

Tutto il buono del mondo in un blog

Seppie alla griglia con verdure

Strawberry · Tuesday, July 31st, 2012

Ingredienti:(4 persone)

- 600gr seppie
- 2 carote
- 2 patate
- una cipolla
- una zucchina
- prezzemolo
- olio extravergine
- sale pepe

Preparazione:

Lavate e tagliate a pezzetti la verdura, pelate e tagliate a dadini le patate, tagliate finemente la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio, aggiungete le verdure, salate, pepate e lasciate cuocere per 10 minuti circa. Pulite e lavate le seppie, cuocetele sulla griglia, farcitele con le verdure e disponetele su di un piatto da portata con una spolverata di prezzemolo tritaato e un filo di olio extraavergine.

This entry was posted on Tuesday, July 31st, 2012 at 7:27 pm and is filed under [Italiane](#), [Ricette](#), [Secondi](#)

You can follow any responses to this entry through the [Comments \(RSS\)](#) feed. You can skip to the end and leave a response. Pinging is currently not allowed.