



## **SIMONE RUGIATI E L'ANTIADERENTE EXPERT PRO - SEPIE E PISELLI**

Antipasto o Secondo - 4 persone

### **Ingredienti:**

- 500 gr piselli freschi
- 1 cipollotto fresco
- 400 gr seppie freschissime
- 100 gr pomodorini secchi sott'olio
- 100ml Brodo vegetale
- Basilico
- Sale pepe
- Olio extravergine di oliva

### **Preparazione:**

- Fate un trito di cipollotto e mettetelo in una padella antiaderente . Appena imbiondisce, aggiungete i piselli ed il brodo vegetale. Terminata la cottura, metteteli in un frullatore, lasciandone qualcuno per la decorazione, e con un filo di olio create una crema omogenea da tenere in caldo.

- Pulite le seppie: basta togliere l'occhio centrale della parte della testa. Frullate anche le seppie fino ad ottenere un impasto sodo. Mettetelo in una sacca da pasticciare e tenetela in frigo per almeno 15 minuti.

- Prendete i pomodori secchi e tagliateli grossolanamente, condite il con basilico, spezzato con le mani, olio extravergine, sale e pepe

- Per cuocere le seppie, prendete una padella antiaderente e fatela scaldare senza aggiungere olio. Dalla tasca da pasticciare formete dei piccoli gnocchi che farete rosolare da ambo le parti per 30 secondi circa.

- Per preparare il piatto, mettete la crema di piselli sul fondo, adagiatevi le seppie e per finire qualche cucchiaino di pomodorini secchi, un filo di olio e una grattugiata di pepe nero.