

Spaghetti con seppie e bietole

Autore : Carolina Barra

Data : 1 Giugno 2021



Ingredienti

400 grammi di spaghetti

200 grammi di bietole

400 grammi di seppie

Mezza cipolla

Olio q.b.

Sale q.b.

Pepe q.b.

Prezzemolo q.b.

Peperoncino q.b.

Procedimento

Si tratta di una ricetta molto antica, che oggi purtroppo si prepara pochissimo e ancora meno si trova nei *menu* di ristoranti e trattorie.

Semplice da preparare, è molto sfiziosa e adatta anche alle calde giornate di questa primavera inoltrata.

Innanzitutto, puliamo le seppie, meglio prenderle piccole, togliamo la pellicina esterna e le interiora e le tagliamo ad anelli.

Poi passiamo a pulire le bietole e le tagliamo a striscioline.

In una padella abbastanza capiente mettiamo il peperoncino piccante e la cipolla tagliata finemente.

Quando la cipolla sarà dorata uniamo prima le bietole e, poi, dopo qualche minuto, le seppie.

Regoliamo di sale, aggiungiamo il pepe e lasciamo cuocere ancora una decina di minuti a fuoco lento.

In abbondante acqua salata mettiamo a lessare gli spaghetti, che scoleremo rigorosamente al dente per poterli poi saltare nel sughetto preparato in precedenza, magari aggiungendo un mestolo di acqua di cottura, oltre che il prezzemolo.

Come variante possiamo utilizzare le linguine, o la pasta all'uovo, preferibilmente le fettuccine, così come possiamo usare anche un po' di pomodorini per colorire.

Come vino va benissimo un Donnafugata bianco.

Buon appetito!