

## Seppie in tegame ripiene

### *Ingredienti:*

500 g. seppie medie.  
1 cipolla.  
1 costa di sedano.  
1 carota.  
1 limone non trattato.  
1 spicchio d'aglio.  
1 ciuffo di prezzemolo.  
2 uova.  
100 g. pangrattato.  
50 g. parmigiano o grana grattato.  
Un pizzico noce moscata grattugiata.  
Un pizzico cannella grattugiata.  
Un pizzico pepe.  
1 bicchiere vino bianco secco.  
6 cucchiari d'olio.  
Sale q.b.

### *Ricetta:*

Pulite le seppie cercando di tenerle il più intere possibile, eliminando le interiora, l'osso, gli occh, il becco e la pelle. Lavatele bene togliendo tutte le tracce d'inchiostro.

Tritate finemente prezzemolo e aglio insieme.

Impastate il pane grattugiato con formaggio, le uova, un pizzico di sale e pepe, la noce moscata, il trito di prezzemolo e aglio, due cucchiari d'olio e un cucchiario di buccia di limone grattugiata.

Riempite per metà il ventre delle seppie con l'impasto e con del filo da cucina cucite o legatele molto saldamente in modo che il ripieno non fuoriesca durante la cottura.

Spelate la carota e la cipolla e tagliatele a grossi tocchi con il sedano.

Disponete le seppie in un tegame ben distese con l'olio rimasto e le verdure, salate, pepate e ricoprite con il vino bianco e il succo del limone.

Cuocete a fuoco lento per quaranta minuti, aggiungendo acqua calda qualora ve ne fosse necessità.

Servite le seppie calde dopo averle liberate dal filo di cucitura.