

Seppie cremose alla crema di formaggio in padella

- 500 g di seppie pulite
- 2 cucchiaini di olio
- 1 noce di burro facoltativa
- 1 spicchio di aglio facoltativo
- prezzemolo fresco tritato finemente
- 80 g di formaggio morbido spalmabile tipo Philadelphia
- 2-3 cucchiaini di panna fresca
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 2-3 cucchiaini di vino bianco facoltativi

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 35-40 minuti
- Tempo totale: 45-50 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2

Procedimento

1. Se le seppie sono intere, tagliale in 4 parti e tieni da parte il ciuffo, tagliandolo se necessario in pezzi più piccoli.
2. Scalda in padella i 2 cucchiaini di olio e, se lo desideri, aggiungi anche una noce di burro.
3. Quando il fondo è caldo, unisci le seppie e il ciuffo.
4. Falle andare prima a fuoco alto, mescolando, finché cambiano colore e diventano bianche, non più trasparenti.
5. A questo punto abbassa leggermente la fiamma e continua la cottura a fuoco medio-alto per circa 25 minuti. Le seppie devono stufare lentamente e restare morbide.
6. Se vuoi, in questa fase puoi aggiungere 2-3 cucchiaini di vino bianco e lasciarlo evaporare.
7. Trascorsi i 25 minuti, aggiungi il prezzemolo tritato finemente e, se lo desideri, anche l'aglio tritato.
8. Lascia insaporire per altri 5 minuti, mescolando spesso e facendo attenzione che l'aglio non bruci.
9. Aggiungi poi il formaggio morbido e i 2-3 cucchiaini di panna fresca.
10. Mescola bene e lascia cuocere a fuoco medio-basso per altri 5 minuti, fino a ottenere una crema morbida e avvolgente.
11. Regola di sale e pepe e servi subito.

Consistenza

Le seppie devono risultare morbide, succose e per niente gommose. La crema finale deve essere liscia, delicata e leggermente densa, abbastanza da avvolgere il pesce senza diventare pesante.

Metodo tecnico

La riuscita di questa ricetta dipende da due cose: il primo passaggio a fuoco alto, che fa cambiare colore alle seppie e le sigilla bene, e la successiva cottura più dolce, che le lascia stufare senza indurirle.

Il formaggio e la panna vanno aggiunti solo alla fine, quando le seppie sono già cotte, così la crema resta morbida e non si separa.

Conservazione

Si conservano in frigorifero per 1-2 giorni in un contenitore ben chiuso.

Per scaldarle, meglio usare una padella a fuoco basso con un cucchiaino di panna o un goccio d'acqua, così la crema torna morbida.

Non consiglio il congelamento, perché la salsa potrebbe cambiare consistenza.

Versione senza burro

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 680 kcal
- Grassi: circa 46 g
- Proteine: circa 85 g
- Carboidrati: circa 8 g

Per 1 porzione

- Calorie: circa 340 kcal
- Grassi: circa 23 g
- Proteine: circa 42,5 g
- Carboidrati: circa 4 g

Versione con burro

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 715 kcal

- Grassi: circa 50 g
- Proteine: circa 85 g
- Carboidrati: circa 8 g

Per 1 porzione

- Calorie: circa 358 kcal
- Grassi: circa 25 g
- Proteine: circa 42,5 g
- Carboidrati: circa 4 g

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica