

## 84. SEPIE ALLA GENOVESE

Di notte, muniti di una lampada a carburo da noi tutti denominata... scientificamente(!) "frignolo", e di una fiocina, camminando tra gli scogli scrutavamo ogni pertugio della battigia, e le seppie, che a quell'ora se ne andavano in giro cacciando, diventavano facili bersagli dei nostri arpioni... (da "I Pesci della Terrazza").

Pulisci le seppie e dividi la testa e le alette dal resto del corpo.

Metti in una padella lo scalogno tritato, il peperoncino, le parti più dure della seppia e cuoci coperto con un po' di Vinchef.

Nel frattempo sbollenta le bietole in poca acqua leggermente salata; poi colale, freddale e strizzale leggermente. Metti i corpi delle seppie nella padella per una velocissima cottura con un cucchiaino di Vinchef, aggiungi le bietole grossolanamente tagliate.

Intanto avrai sbollentato i pomodori, tolto loro la pelle e la parte interna (i semi) per aggiungerli, tagliati a striscio-line, alle seppie. Continua la cottura per un paio di minuti e regola il sale. Porta in tavola accomodando con un filo d'olio e una eventuale grattata di pepe.

### Dosi per 4 persone:

seppie	n. 8 (1200 gr. circa)
bietole	500 gr. pulite
pomodori	200 gr.
scalogno	n. 1
aglio	n. 1 spicchio
peperoncino	una punta
Vinchef	½ bicchiere
olio, sale e pepe	q.b.



Le seppie, così come tutti gli altri molluschi, devono essere cotte quel tanto che basta e non stracotte, come talvolta si usa fare. In particolare la seppia ha una parte più coriacea: capo, tentacoli e alette e una parte tenerissima che è il suo corpo e questo deve mantenere tutte le caratteristiche di sapori e profumi del mare, senza diventare una sorta di "burroso" e insignificante tessuto.

