

Ingredienti

- 800 g sepioline
- 400 g bieta tagliata in 3-4 parti (solo parte tenera)
- 150 g salsa di pomodoro
- 50 g olio evo
- 60 g vino bianco secco
- 30 g prezzemolo
- 30 g cipolla
- 1 spicchio di aglio
- 30 g sedano
- pepe q.b.
- sale q.b.

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	103,90 (Kcal)
Proteine	10,50 g
Carboidrati	1,78 g
Grassi	5,45 g
Fibre	0,89 g

PER PORZIONE

Calorie	300,00 (Kcal)
Proteine	30,31 g
Carboidrati	5,13 g
Grassi	15,74 g
Fibre	2,57 g

Seppie in umido

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	10 min.
Porzione	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale l'olio extravergine di oliva, la cipolla, il sedano tritare: 10sec.vel. 7. riunire nel fondo.
- Aggiungere nel boccale l'aglio, insaporire: 10 min./120°C/antiorario/vel. cucchiaino .
- Nel frattempo, pulire le sepioline e tenere da parte.
- Aggiungere nel boccale le sepioline preparate, la bieta, la passata di pomodori, il vino, il pepe, il sale, cuocere: 35 min./100°C/antiorario/vel. 1.
- Trasferire le sepioline in una zuppiera aggiungere il prezzemolo.
- Servire caldi

Preparazione senza bimby

- Pulire le seppie e i tentacoli e tenere da parte.
- Lavare e tagliare la bieta in 3-4 parti togliendo le parti più dure e tenere da parte.
- Mettere in una pentola l'olio extravergine di oliva, la cipolla, il sedano e l'aglio, e far insaporire a fuoco medio per 7-8 minuti.
- Togliere l'aglio e aggiungere la bieta. Fare appassire la verdura rigirandola ogni tanto per 3-4 minuti.
- Aggiungere le seppie preparate, e far sfumare con il vino bianco e lasciate evaporare completamente, poi versare la passata di pomodoro , salare e pepare .
- Coprite con il coperchio e cuocete a fuoco dolce per circa 20 minuti, il tempo di cottura può variare a seconda della dimensione delle seppie.
- Una volta cotte, aromatizzate con delle foglioline di prezzemolo.
- Servire caldi



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette

@ scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com