



# Seppie ripiene e chips di patate con pomodorini, olive e origano

45 minuti • Uova non incluse • Mangiami per primo

16

Cerca il kit con  
lo stesso numero



Seppia



Pan carré



Prezzemolo



Aglio



Formaggio a pasta  
dura grattugiato



Pomodorini Datterini



Olive leccino Bio



Origano Secco



Patate

*Dalla forma tondeggiante, bianca e sapore delicato, la seppia è ottima da cucinare ripiena, con pane, prezzemolo e formaggio. La nostra versione è elegante e sostanziosa, abbinata a croccanti chips di patate, pomodorini di origine italiana e olive leccino biologiche provenienti da coltivazioni eco-sostenibili sulle colline del centro-Italia. Il consiglio del cuoco: verificate la cottura della seppia affondando uno stecchino nella polpa, se entra senza resistenza è pronta!*



## Cosa ti serve?

Olio di oliva, Sale, Pepe, Uova  
Ciotola, Carta da forno, Padella antiaderente

## Prima di cominciare

Lava frutta e verdura. Usa taglieri e utensili diversi per cibi crudi e cotti, oppure puliscili tra un uso e l'altro. Lavati le mani prima e dopo aver toccato gli ingredienti. Pianifica le ricette in base alla data di scadenza riportata sugli ingredienti.

## Ingredienti

	2P	4P
Seppia** 6)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pan carré** 7) 11) 13)	1 pacchetto	2 pacchetti
Prezzemolo**	5 g	5 g
Aglio	2 spicchi	4 spicchi
Formaggio a pasta dura grattugiato** 7) 8)	1 pacchetto	2 pacchetti
Pomodorini Datterini**	150 g	250 g
Olive leccino Bio	1 pacchetto	2 pacchetti
Origano Secco	1 pacchetto	1 pacchetto
Patate	2 pezzi	4 pezzi

\*\*Conservare al fresco

## Valori nutrizionali

	Per porzione	Per 100g
per gli ingredienti non cucinati	576 g	100 g
Energia (kJ/kcal)	2981 kJ/ 712 kcal	518 kJ/ 124 kcal
Grassi (g)	25 g	4 g
Grassi saturi (g)	11 g	2 g
Carboidrati (g)	79 g	14 g
Zuccheri (g)	4 g	1 g
Fibre (g)	8 g	1 g
Proteine (g)	43 g	7 g
Sale (g)	3 g	1 g

## Allergeni

6) Molluschi 7) Latte 8) Uova 11) Soia 13) Cereali  
contenenti glutine

Per avere informazioni più complete su ingredienti, allergeni e tracce di allergeni, fai sempre riferimento all'etichetta sui prodotti. Le box sono confezionate in uno stabilimento che utilizza il sedano.



Scopri come smaltire i tuoi imballaggi sul nostro sito [hellofresh.it](https://hellofresh.it)

1



## Cuocere le patate

- Preiscaldate il forno a 220 °C in modalità statica.
- Separate i tentacoli della **seppia** dalla testa e tritateli grossolanamente
- Tagliate 3 fette di **pane** a tocchetti grossolani.
- Tritate finemente l'**aglio** (dosate a piacere) e il **prezzemolo**.
- Tagliate le **patate** a rondelle di 1 cm (potete tenere la buccia). Mettetele in una ciotola con 1 cucchiaio d'olio e conditele in modo uniforme. Distribuitele su una teglia foderata con carta da forno, cercando di non sovrapporle, e cuocetele in forno caldo per circa 20 minuti.

3



## Farcire le seppie

**TIP: la seppia sarà cotta quando risulterà opaca e bianca.**

- Disponete un cucchiaio abbondante di **ripieno** all'interno della **seppia**.
- Se li avete, sigillate la seppia con 2-3 stuzzicadenti.
- Estraete la teglia con le patate, mescolatele e adagiate a fianco le seppie. Irroratele con un filo d'**olio** e infornate per 15 minuti, finché il ripieno sarà dorato.
- Nel frattempo, tagliate i **pomodorini** a cubetti, raccoglieteli in una ciotola con le **olive** e condite con **olio**, **sale** e un pizzico di **origano**.

2



## Preparare il ripieno

- Scaldate una padella antiaderente a fuoco medio con 1 cucchiaio d'**olio**.
- Aggiungete l'**aglio**, il **pane**, un po' di **prezzemolo** e i tentacoli tritati della **seppia**. Condite con un pizzico di **sale**, **pepe** e rosolate per 3-4 minuti.
- Trasferite in una ciotola, unite 1 **uovo** (per 2 persone), una manciata di **formaggio grattugiato**, **pepe** e mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.

4



## Disporre nei piatti

- Disponete i **pomodorini** sulla base dei piatti. Adagiate la **seppia** (ricordatevi di rimuovere gli stuzzicadenti) sopra.
- Accompagnate con le **patate** al forno.

Il nostro ingrediente segreto è la tua opinione: scansiona il QR code e commenta la ricetta

