Seppie al forno con mandorle ed erbe aromatiche

Le seppie al forno sono un secondo piatto di pesce facile da fare. Scopri come prepararle con mandorle e pane integrale.

La ricetta che ti proponiamo oggi è un **secondo piatto di pesce** ricco, ma facile da fare: le **seppie al forno**. Le nostre seppie cotte al forno si preparano con **pane integrale**, **mandorle** e **erbe aromatiche**. Accompagna le seppie al forno con tanta verdura cotta o un'insalata fresca di stagione.

Difficoltà: bassa
Costo: medio
Preparazione: 35 min.

Ingredienti
(per 4 persone)

700 g di seppie
50 g di pane integrale
50 g di mandorle Bio,Logico Despar
4 cucchiai circa di olio extra vergine di oliva Despar
Erbe aromatiche (prezzemolo, rosmarino, finocchietto o quelle che preferisci) Bio,Logico Despar q.b.
Il succo o la scorza di 1 limone Bio,Logico Despar
Un pizzico di sale
Un pizzico di pepe bianco

Procedimento:
1. Pulisci le seppie e tagliale finemente.
2. Trita il pane con le mandorle, un pizzico di sale e un mazzetto di erbe aromatiche fino a ottenere una panatura omogenea.
3. Trasferisci le seppie in una teglia rivestita di carta forno, salale leggermente, condiscile con l'olio e copri con la panatura e un pizzico di pepe bianco.
4. Aggiungi, se necessario, un filo di olio e cuoci a 160 °C circa 30 minuti, o fino a leggera doratura. Servi con succo o scorza di limone.