

## Spiedini di Seppie gratinate

---



Per  

### Ingredienti

8-12 seppie medie  
2-3 cucchiai di pangrattato  
1/2 spicchio d'aglio  
il succo di 1/2 limone  
prezzemolo  
olio extravergine di oliva  
sale

### Procedimento

Pulire bene le seppie: togliere l'osso, le interiora, togliere la pelle, e dalla testa togliere gli occhi e il becco. Preparare un composto con il pangrattato aggiungendo il succo di limone, l'aglio tritato, l'olio, il sale e il prezzemolo. Infilzare le seppie negli appositi stecchini, riporli in una teglia unta d'olio e con un cucchiaino riempire con il composto di pangrattato. Cuocere in forno a 180° per 20 minuti ed in ultimo passare 1 o 2 minuti al grill. Servire con prezzemolo fresco.