

PULIRE LE SEPIE

Quando si acquistano le **sepie**, spesso è possibile scegliere se comprare quelle già pulite, che hanno un bel colore bianco avorio e sono pronte per essere preparate, oppure quelle da pulire, meno costose, ma che richiedono una laboriosa operazione di pulizia prima di essere pronte per essere cucinate. Di seguito alcune istruzioni su come orientarsi.

Innanzitutto, come sempre, raduniamo tutto l'occorrente sul piano di lavoro: le sepie, forbici da cucina, un coltello affilato a lama liscia. Io consiglio inoltre di indossare un paio di guanti in lattice, le mani si rovinano meno e non avranno odore di pesce.



Lavare bene le sepie sotto acqua fredda corrente tenendola con la testa rivolta verso il basso. Come prima cosa occorre eliminare l'osso. Per farlo infilare due dita all'interno del corpo della seppia, una a destra ed una a sinistra. Infilare le dita in profondità, scoprire l'osso di seppia e sfilarlo.



Ecco l'osso di seppia sfilato.



Tagliare la seppia dove si è estratto l'osso, la zona sarà particolarmente sottile perché costituita da sola pelle. Aiutandosi con le forbici tagliare nei punti dove la testa resta ancorata al corpo e sfilarla, assieme a tutte le interiora. Tenerla da parte. Togliere la pelle staccandola dalla parte carnosa con le dita.



Tirandola viene via abbastanza facilmente lasciando scoperta la parte bianca della seppia. Sciacquarla bene sotto acqua corrente e metterla in un colino. Riprendere la testa e tagliare le interiora. Togliere il becco, una formazione dura che si trova proprio nel centro della testa.



Verrà via molto facilmente semplicemente sfilandolo con le dita. Sciacquare accuratamente la testa della seppia sotto acqua fresca corrente, strofinando per eliminare il nero. Tagliare via gli occhi, che si trovano ai lati della testa. A questo punto anche la testa sarà pulita. Mettere anch'essa in un colino assieme ai corpi. Se le sepie sono molto fresche è possibile anche congelarle. Per farlo metterle a scolare per qualche minuto in un colapasta, quindi chiuderle in appositi sacchetti freezer nuovi, ovvero molto ben puliti, cercando alla chiusura di eliminare quanta più aria possibile. Riporre immediatamente le sepie così preparate nel congelatore, che deve avere una temperatura di almeno -18°C . Si possono così conservare 3 mesi.