

Calamari ripieni *(Secondi a base di pesce)*



Preparazione

Pulire bene i calamari e togliere le punte dei tentacoli che servono per il ripieno, che si ottiene tritandole e mescolandole con l'aglio tritato, il pangrattato, il sale, il pepe e il prezzemolo, le olive, i capperi e il pecorino. Impastare il tutto con l'uovo. Una volta riempiti i calamari con questo impasto omogeneo e morbido metterli in un tegame con olio e vino e cuocere. Potete decidere di cuocerli in forno a 200 gradi per un'ora circa, oppure al vapore per una ventina di minuti.

Consigli

Per pulire il calamaro, cominciate separando la testa del corpo. Le interiora sono attaccate alla testa, pertanto verranno via da sole. Togliete quindi anche la cartilagine che c'è dentro il calamaro. Procedete quindi togliendo occhi e becco. Lavare bene il calamaro sotto acqua corrente, quindi, sempre sotto l'acqua corrente, spellare il calamaro. Questa medesima tecnica va bene anche per pulire un altro tipo di cefalopode, il totano. Tenete presente tuttavia che il totano ha le carni più dure del calamaro, e che se intendete acquistare dei totani sarà bene sceglierli di taglia piccola. Se non trovate nè l'uno nè l'altro, potete preparare questa ricetta anche con le seppie. Sarà ugualmente gustosa.

Curiosità

I calamari hanno 3 cuori, tutti verdi. Due di essi pompano sangue alle branchie, mentre il terzo si occupa della circolazione del resto del corpo. I calamari, così come i totani, le seppie ed i polpi, si definiscono cefalopodi, dal greco kephale e pous, cioè testa e piedi. Il nome deriva dal fatto che questi molluschi hanno testa e piedi praticamente uniti.

Informazioni

Preparazione 70 minuti

Cottura 60 minuti

Dosi per 2 persone

Difficoltà Difficile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingredienti

Calamari (4 calamari di media grandezza)

Pan grattato

Prezzemolo

Aglio

Olio extra vergine di oliva

Pepe

Sale

Capperi

Olive nere

Vino bianco (un bicchiere di vino bianco)

Uova 1 unità

Pecorino 50 grammi (grattugiato)