

PRIMI PIATTI

5. cereali al nero con calamari e piselli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 5 min COTTURA: 40 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



INGREDIENTI

2 calamari
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
2 manciate di piselli
250 g di misto 5 cereali
1/2 bicchiere di vino bianco
brodo di pesce q.b.
inchiostro dei calamari
olio extravergine d'oliva q.b.

PREPARAZIONE

- 1 Far soffriggere in un wok o in una padella dai bordi alti mezza cipolla tritata e uno spicchio d'aglio tritato in poco olio.

Unire i due calamari tagliati a striscioline e farli soffriggere velocemente, quindi unire i piselli e lasciate cuocere per mezz'ora.



2 A questo punto unire il misto 5 cereali, farlo tostare e sfumare il tutto con mezzo bicchiere di vino bianco.



3 Portare a cottura i cereali con aggiunte di brodo di pesce.

5 minuti prima di spegnere il fuoco, aggiungere l'inchiostro dei calamari e mantecare.

