

SECONDI PIATTI

## Anelli di calamaro gratinati

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: + 1 ORA PER LA MARINATURA



### INGREDIENTI

CALAMARI 1 kg  
PANKO  
LIMONI 2  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)  
SALE DI MALDON

Anelli di calamaro gratinati

### PREPARAZIONE

- 1** Per preparare gli anelli di calamaro gratinati, prima di tutto prendete i calamari, passateli sotto l'acqua corrente, eliminate l'osso interno, poi gli occhi e il becco, quindi spellateli. Una volta puliti, tagliateli ad anelli all'incirca 1,5 centimetri.
- 2** Condite gli anelli di calamaro con il succo dei limoni e lasciateli insaporire per 5-6 minuti.

- 3** Versate all'interno di un contenitore il panko, nel caso non aveste a disposizione il panko, potete utilizzare in alternativa del pane raffermo grattugiato in maniera più grossolana fatto in casa.
- 4** Sgocciolate leggermente gli anelli di calamaro dal succo di limone e, passateli nel panko. Quindi trasferiteli su di una teglia, ricoperta con della carta da forno e unta con poco olio.
- 5** Versate sugli anelli di calamaro ancora una leggera spolverata di panko, o pangrattato e, un filo d'olio extravergine d'oliva, trasferite in forno preriscaldato statico a 210°C per circa 10-12 minuti o fino a doratura completa. Se necessario negli ultimi minuti di cottura utilizzate il grill.
- 6** Servite chi anelli di calamaro gratinati con delle fette di limone e dei granelli di sale.