SECONDI PIATTI

Calamaretti in umido con timballo di polenta

LUOGO: Europa / Italia / Lazio

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 25 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

INGREDIENTI

CALAMARETTI 800 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

CIPOLLE 1

BURRO 20 gr

PREZZEMOLO 1 ciuffo

FARINA DI MAIS GIALLO 500 gr

PASSATA DI POMODORO 150 gr

VINO BIANCO 1 bicchiere

GAMBERETTI cotti - 100 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiai da tavola

SALE

PEPE NERO

Preparazione

1 Pulite, lavate e tagliate i calamari a rondelle, tritate finemente la cipolla e l'aglio, fateli rosolare in olio e burro a fuoco moderato ed aggiungete i calamari, sfumate con vino bianco, aggiustate di sale e pepe (potete sostituire il pepe con del peperoncino).

2 Aggiungete il passato di pomodoro e cuocete a fuoco lento.

3 Nel frattempo cuocete la polenta e riempitene uno stampo per ciambella leggermente unto d'olio.

4 Sformate la polenta in un piatto da portata ed al centro mettete i calamari in umido, spolverate con prezzemolo e guarnite con gamberetti al naturale.