

SECONDI PIATTI

Calamari al profumo di limone light

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) COSTO: [medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

- 4 calamari
- 1 limone
- 4 foglie di limone non trattato
- un cucchiaino di olio
- songino per il letto.

Se siete a dieta o se semplicemente volete restare leggeri, i **calamari al profumo di limone light** sono il piatto che fa per voi! Semplici da fare, profumati, irresistibili, sono l'ideale per una cena a base di pesce e sono amati ed apprezzati anche da chi non ha invece problemi di peso. Provate questa ricetta che è di una facilità disarmante e vedrete che bontà! Se amate questi molluschi poi vi invitiamo a provare anche la ricetta dei [calamari con patate](#): favolosi!

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta dei calamari al profumo di limone light, per prima cosa bisogna pulire i calamari e conservare i tentacoli (vi serviranno per un'altra ricetta).
Infilare nel calamaro un coltello dalla lama larga e incidere i calamari. Infilare una foglia di limone lavata dentro.



- 2 Ripetete questa operazione per ciascun calamaro.



- 3 Riscaldare la piastra, adagiarsi i calamari, preparare un battuto di olio e limone e inumidirli con un rametto di origano.



- 4 Mettete l'insalata nel piatto, irrorate con il battuto rimasto ed adagiate sopra i calamari. Ed eccoli pronti in 10 minuti, saporiti e light. Con questa cottura, rimane tutto il sapore del mare e l'interno viene cotto ma morbido



- 5 Serviteli caldi magari con del lattughino.



CONSIGLIO

Questi calamari sono buonissimi! Posso prepararli in anticipo?

Te lo sconsiglio perché diventerebbero un po' gommosi.

Posso utilizzare i calamari surgelati?

Sì a patto che siano di ottima qualità e ben scongelati.

Potrei aggiungere del pane grattugiato?

Certo, saranno più croccanti!