

SECONDI PIATTI

Calamari ripieni di riso

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

CALAMARO di media grandezza - 4
RISO 200 gr
ZUCCHINE 1
PEPERONI ROSSI o giallo - 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3
cucchiari da tavola
CUORE DI BRODO DI PESCE vaschetta (knorr) - 1
SALE
PEPE BIANCO

PREPARAZIONE

- 1 Lessate il riso in abbondante acqua salata, scolatelo e mettetelo da parte.
Lavate e tagliate a dadini molto piccoli la zuccina ed il peperone.
In una padella ampia fate scaldare l'olio extravergine d'oliva, quindi fatevi rosolare le verdure.

Non appena le verdure saranno morbide, unite alla padella la vaschetta di Cuore di Brodo Pesce Knorr ed il riso precotto.

Lasciate insaporire il riso con le verdure per cinque minuti circa, togliete il composto dal fuoco e mettetelo da parte.

A questo punto, pulite i calamari e separate la testa dai tentacoli, per questa ricetta serviranno solo le teste.

Farcite le teste di calamaro con la farcia messa da parte e chiudeteli con uno stuzzicadenti. Fate scaldare molto bene una griglia in ghisa, quindi fatevi grigliare le teste di calamari farcite.

Servite i calamari ripieni con un'insalata mista.