

SECONDI PIATTI

## Calamari in teglia

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [25 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



### INGREDIENTI

CALAMARO 1 kg

CIPOLLE 1

ALICI O ACCIUGHE SOTT'OLIO 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

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

SALE

PEPE NERO

### PREPARAZIONE

- 1 Preparete i calamari per la cottura, lavateli bene e tagliateli a pezzi quadrati. Soffriggete in una teglia la cipolla tritata finemente con l'olio.

Aggiungete i pezzi di calamari, qualche filetto d'acciuga tagliuzzato e prezzemolo triato; aggiustate di sale e pepe.



**2** Mescolate di tanto in tanto e, a cottura ultimata, completate la preparazione con un filo di succo di limone.

