

SECONDI PIATTI

# Calamari in umido | Encornets à l'étuvée

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Francia*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *bassa*    PREPARAZIONE: *15 min*    COTTURA: *40 min*    COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



## INGREDIENTI

CALAMARO 4

CIPOLLE 3

SPICCHIO DI AGLIO 2

POMODORI 6

VINO ROSSO 1 bicchiere

BOUQUET GARNI (timo, alloro,  
prezzemolo, finocchio selvatico) - 1

ANETO

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

SALE

PEPE NERO

# PREPARAZIONE

- 1 Scaldare un fondo d'olio extravergine d'oliva in una casseruola aggiungendo uno spicchio d'aglio e la cipolla tritata.



- 2 Tagliate i calamari ad anelli dividendo i tentacoli; quindi uniteli alla casseruola.



- 3 Sfumate il tutto con il vino rosso lasciando la fiamma vivace così da far evaporare velocemente la parte alcolica.



- 4 Nel frattempo preparate il bouquet garni: mettete insieme timo, alloro, prezzemolo e finocchio selvatico e legate il tutto con lo spago da cucina.



- 5 Unite il bouquet alla casseruola, salate, pepate e coprite e proseguite la cottura.



**6** Fate scaldare un giro d'olio in una padella.

Mentre l'olio prende calore, tagliate i pomodorini in quarti, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e tagliateli a cubetti.



**7** Aggiungeteli in padella, salate e lasciate cuocere a fiamma vivace.



8 Quando i pomodori si sono un po' appassiti, uniteli alla casseruola con i calamari e lasciateli insaporire.



9 Servite i calamari in umido ben caldi ai vostri commensali.

