

SECONDI PIATTI

Calamari in umido

di: *Cookaround*

LUOGO: *Europa / Italia / Sicilia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *50 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

CALAMARO 1 kg

SPICCHIO DI AGLIO 2

PREZZEMOLO 1 ciuffo

VINO BIANCO ½ bicchieri

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

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Lavate con cura i calamari e asciugateli; tagliate ad anelli le sacche e spezzettate i tentacoli. Fate imbiondire un trito di aglio e prezzemolo (se desiderate eliminare l'aglio, lasciatelo intero) in un tegame, preferibilmente di coccio, con l'olio.

Aggiungete i calamari e rigiratelvi per un paio di minuti nel condimento



2 Bagnate con il vino e lasciate evaporare.



3 Salate, pepate e cuocete coperto, su fiamma molto bassa, per circa 40 minuti, incorporando, se necessario, mezzo bicchiere d'acqua calda.