

SECONDI PIATTI

Calamari in umido

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



I **calamari in umido** sono un gustoso secondo piatto molto gradito ai più, poiché durante la cottura questi molluchi diventano teneri e saporiti. Si tratta di una ricetta molto antica di trazione familiare, è infatti uno di quei piatti che fa subito casa e calore. Questa che vi proponiamo è una ricetta che ci è stata lasciata sul forum da un nostro utente, che ringraziamo, che prevede l'utilizzo del pomodoro pelato macinato. Molto semplice e molto buona ma non banale per niente! Vi invitiamo a provarla perché si tratta di una ricetta semplice e veloce che ben si presta a chi non ha molto tempo da decira alla cucina. I calamari hanno pochissime calorie e sono ideali anche per chi deve stare a dieta. Avendo poi

un sapore eccezionale a noi piace mangiarli in tutti i modi ed è per questo che vi invitiamo a provare anche la versione con le patate: saporiti e gustosi anche questi!

INGREDIENTI

CALAMARO 4

CIPOLLE BIANCHE 1

POMODORO PELATO 500 gr

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

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta dei calamari in umido, in una padella rosolate la cipolla tritata con olio e acqua.



- 2 Quando la cipolla diventa trasparente unite il pomodoro pelato macinato.



3 Cuocete il pomodoro per almeno dieci minuti, e metà cottura, aggiustate di sale e pepe.

Unite i calamari già puliti e tagliati.



4 Continuate la cottura finché il calamaro risulterà cotto.



5 Servite ben caldo.



CONSIGLIO

Potrei realizzare questa ricetta anche con le seppie?

Si vanno benissimo anche questi molluschi.

Si può fare anche al forno?

No la cottura in umido si fa in tegame, magari di coccio.

Potrei aggiungere le olive nere?

Certo ci sempre un'ottima variante!