

SECONDI PIATTI

## Calamari in umido Encornets à l'étuvée

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [15 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Se siete alla ricerca di un secondo piatto semplice e gustoso che sia perfetto da inserire in un menù di mare, quella che vi proponiamo è la ricetta dei Calamari in umido Encornets à l'étuvée! Provateli, sono buonissimi!

### 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 Scaldate 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.

