

SECONDI PIATTI

Calamari in umido di Carlo

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



I **calamari in umido** nella versione di Carlo sono davvero deliziosi. Si tratta di un secondo piatto di mare squisito e indicato anche a chi non ama particolarmente il pesce con le spine. I calamari per loro natura sono anche molto leggeri e quindi se si dosa l'olio, può diventare tranquillamente un piatto light molto gustoso. La ricetta è molto semplice e si realizza con ingredienti che si reperiscono facilmente in commercio. Se le seppie vi piacciono particolarmente vi consigliamo di provarle anche con il [risotto](#).

INGREDIENTI

CALAMARO 1 kg
PASSATA DI POMODORO 2 bicchieri
VINO BIANCO 100 ml
SPICCHIO DI AGLIO 2
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
CIPOLLE 25 gr
PREZZEMOLO ciuffo - 1
ACETO DI VINO BIANCO 100 ml
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PANE TOSTATO

PREPARAZIONE

- 1 Scaldate un giro d'olio extravergine d'oliva in una casseruola con l'aglio e il peperoncino.



- 2 Nel frattempo tagliate i calamari ad anelli dividendo i tentacoli e mettete da parte.





3 Quando l'olio incomincia a sfrigolare aggiungete i calamari e lasciateli rosolare.



4 Aggiungete anche la cipolla tagliata finemente e mescolate.



- 5 Sfumate con il vino bianco, lasciando la fiamma vivace così da far evaporare la parte alcolica velocemente.



- 6 A questo punto, aggiungete la passata di pomodoro con poca acqua. Regolate di sale e lasciate cuocere.



7 Arrivati al termine di cottura dei calamari aggiungete l'aceto di vino bianco; quindi fate restringere il sugo.



8 Servite i calamri con le fette di pane abbrustolite, un giro d'olio a crudo e una spolverata di prezzemolo.



CONSIGLIO

Mi rimangono sempre un po' durette come mai?

Sceglile più piccole che puoi e se non fossero piccole cuocile con il coperchio.

Al posto della passata potrei utilizzare i pomodorini?

Sì vanno benissimo.

Posso condirci la pasta con il sughetto avanzato?

Ci sembra un'ottima idea!!