

SECONDI PIATTI

Calamari panati alla griglia

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [10 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

CALAMARO oppure Seppie - 1 kg

PANGRATTATO 1 tazza

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO

Avete a disposizione dei bei calamari grandi e polposi? Bene, pensate a realizzarli panati alla griglia per un risultato gustoso e leggero.

PREPARAZIONE

- 1 Pulite i calamari, spellateli e lavateli con cura; poi, asciugateli con carta da cucina e cospargeteli di sale.



- 2 Spennellateli d'olio e passateli nel pangrattato, condito con poco pepe, premendoli leggermente, in modo da far aderire bene l'impanatura.





3 Arrostite i calamri sulla griglia ben calda.



CONSIGLIO

Ho una voglia matta di calamari ripieni, avete la ricetta?

Certo, guarda qui, troverai una ricetta semplicissima di [calamari ripieni](#) con altre varianti interessanti.

Come si puliscono i calamari?

Per pulire i calamari dovrai innanzitutto separare la sacca dalla testa alla quale sono attaccati i tentacoli. Tirando la testa riuscirai ad estrarre anche le interiora dalla sacca. Elimina le interiora e rimuovi dalla testa il becco e gli occhi. Svolgi tutte queste operazioni sotto l'acqua corrente.

Rimuovi dalla sacca la cartilagine trasparente e la pelle che si toglierà facilmente spellando letteralmente la sacca. Sciacquate nuovamente il tutto e il mollusco è pronto per essere utilizzato.