

SECONDI PIATTI

Calamari ripieni al forno

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

4 calamari
1 spicchio d'aglio
prezzemolo
2 cucchiari di pangrattato
aceto
olio evo
1/2 bicchiere di vino bianco
sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Per prima cosa preparare un trito di prezzemolo ed aglio.

Tagliare i tentacoli dei calamari con la mezzaluna,



2 metterli in una ciotola e mescolare il trito dei tentacoli con il pangrattato, l'olio, un cucchiaio di aceto e il sale e il pepe.





3 Poi riempire i calamari con il composto, chiuderli con uno stuzzicadenti e adagiarli su una teglia da forno.

Condire i calamari con abbondante olio, mezzo bicchiere di vino bianco, sale e pepe e cuocere per 20 minuti bagnando ogni tanto con il sughino.





4 ciao a tutti