

SECONDI PIATTI

Calamari ripieni al forno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [50 min](#) COTTURA: [35 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



State pensando a un menù mediterraneo a base di pesce? Iniziate con dei classici [spaghetti alle vongole](#) e proseguite con questi gustosi calamari ripieni al forno! Un [secondo piatto](#) della cucina casalinga che vi farà fare un'ottima figura con pochi, semplici ingredienti: i calamari infatti sono farciti con un semplice composto a base di pangrattato insaporito con capperi, aglio e prezzemolo. Accompagnate i calamari ripieni al forno con un contorno di pomodorini freschi per aggiungere un piacevole tocco di freschezza!

Scoprite anche queste ricette con i calamari:

[Calamari con patate](#)

[Calamari saporiti](#)

Calamari in tegame

Calamari in teglia

INGREDIENTI

CALAMARO 8

SPICCHIO DI AGLIO facoltativo - 2

PREZZEMOLO 1 mazzetto

PANGRATTATO 100 gr

CAPPERI 1 cucchiaio da tè

VINO BIANCO facoltativo -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4

cucchiai da tavola

SALE

PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta dei calamari ripieni al forno, tritate i tentacoli e le alette dei calamari e rosolateli in due cucchiai di olio per circa 10 minuti, quindi trasferiteli in una terrina.





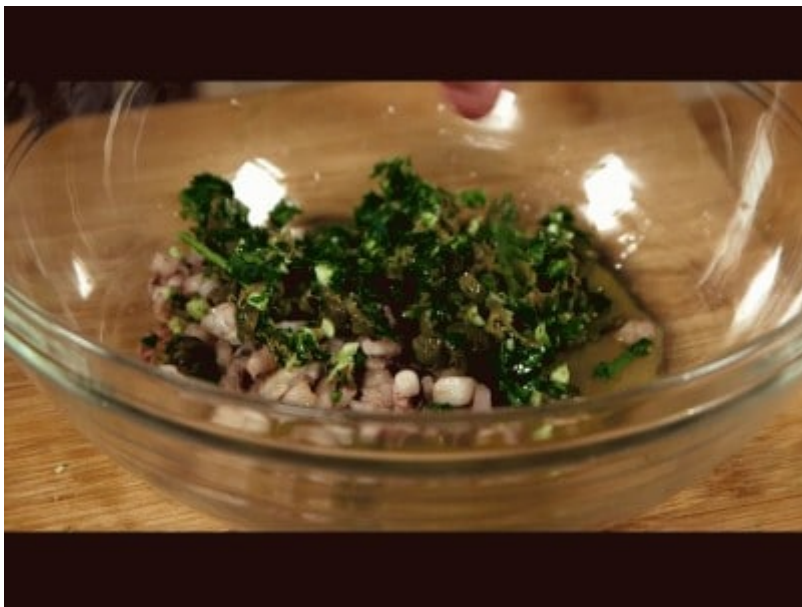
2 Tostate il pangrattato nella stessa padella unta d'olio e lasciatelo raffreddare.



3 Tritate il prezzemolo con l'aglio e i capperi.



4 Aggiungete il trito ai tentacoli rosolati, unendo anche il pangrattato tostato e mescolate il tutto aiutandovi con un cucchiaio.



5 Quindi salate e pepate il ripieno.

Aiutandovi con un cucchiaino, incominciate a riempire le sacche dei calamari.

Richiudete i calamari con lo stuzzicadenti e disponeteli in una teglia da forno.



6 Irrorateli con un bel giro d'olio e salateli.

Mettete in forno a 200°C per circa 20 minuti.

A metà cottura, bagnate i calamari con il vino bianco.



7 Sfornate i calamari ripieni al forno, bagnateli con il fondo di cottura e spolverizzateli con il pangrattato, aggiungendo un filo d'olio extravergine di oliva.

Quindi, rimettete in forno al massimo della temperatura per circa 3-4 minuti o fino a doratura.

Servite i calamari ripieni a fettine accompagnandoli, a vostro piacimento, ad una insalatina di pomodori.



CONSIGLIO

Posso sostituire i calamari con dei totani o con delle seppie?

Sicuramente, puoi tranquillamente utilizzare la stessa ricetta per ottenere degli ottimi totani ripieni o delle seppie ripiene.

Non ho il forno, posso cuocerli in tegame?

Sì, puoi cuocerli in tegame o in padella ma presta attenzione alla cottura, i calamari non dovranno diventare gommosi.

Sono intollerante ai pomodori, posso accompagnare i calamari ripieni al forno con delle patate?

Certo, le patate ci stanno benissimo sia arrostate in forno che lesse e condite in insalata.

Adoro i calamari, mi daresti altre ricette?

Due gustosissime ricette con i calamari sono il [risotto ai calamari](#) e le [fettuccine calamari e vongole](#), ma se giri ne sito ne troverai tantissime altre!