

SECONDI PIATTI

Calamari ripieni al pomodoro

LUOGO: Europa / Italia

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



INGREDIENTI

5 grossi calamari
150 g di gamberetti lessati
100 g di piselli lessati
100 g di ricotta
1 uovo
100 g di mollica di pane
1 spicchio d'aglio
1 cipolla
1 carota
1\2 costola di sedano
2 cucchiari di grana
1 ciuffo di prezzemolo
1\2 bicchiere vino bianco
400 g di polpa di pomodoro
sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1 Pulire le verdure e tritarle sottilissime e metterle a soffriggere per 3-4 minuti con un pò d'olio.



- 2 Separare i tentacoli dei calamari e tritarli fini e aggiungerli al soffritto e cuocerli per 2-3 minuti. Poi lasciar raffreddare il tutto.



- 3 Mettere il composto in una ciotola, unire i piselli, il grana, i gamberetti, la ricotta, il prezzemolo, l'uovo, la mollica, il sale e pepe.



4 Mescolare bene il composto e poi riempire le sacche dei calamari.



5 Mettere i calamari in una padella con olio, aglio e prezzemolo a rosolare 2 minuti per parte.



6 Sfumare con il vino bianco a fiamma alta per far evaporare velocemente la parte alcolica.



7 Aggiungere la polpa di pomodoro, salare, pepare e cuocere con il coperchio a fuoco lento per 45 minuti.

