

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.

