

SECONDI PIATTI

Calamari ripieni al tonno

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

10 calamari
una scatoletta di tonno sott'olio da 160 g
pane grattato
1 uovo
parmigiano a piacere.

PREPARAZIONE



- 2 Tagliare finemente i tentacoli e mescolarli con il tonno ben sgocciolato, l'uovo, un pò di pangrattato (oppure una fetta di pane sminuzzato), sale, pepe, del parmigiano.



- 3 Mescolare bene gli ingredienti e farcire i calamari usando una sacca da pasticciare o un cucchiaino



- 4 Chiudere con uno stuzzicadenti e mettere in padella con un filo di olio e uno spicchio di aglio



- 5 Incoperchiare e cuocere a fuoco basso per 20-25 minuti.