

SECONDI PIATTI

## Calamari ripieni buonissimi e velocissimi

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 30 min    COTTURA: 12 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



### INGREDIENTI

CALAMARI non troppo grandi - 8  
PANGRATTATO  
ROSMARINO  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1  
cucchiaino da tavola  
SALE

### PREPARAZIONE

- 1 Pulite i calamari (oppure fatelo fare dal vostro pescivendolo).
- 2 Mettete in un mixer il rosmarino, il pan grattato, i tentacoli del calamaro e un cucchiaino di olio di oliva (ed eventualmente sale) e frullate tutto.
- 3 Riempite la sacca dei calamari con il composto ottenuto e cuoceteli sotto il grill 6 minuti

per lato (regolatevi in base alla potenza del vostro forno, il calamaro si deve dorare appena)!

**5** Servite con un giro d'olio, accompagnati da un insalatina e dei pomodorini! Buonissimi!