

SECONDI PIATTI

Calamari ripieni con acciughe capperi e cozze

di: ***anto***

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 50 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

- CALAMARO 1 kg
- FILETTI DI ACCIUGHE 8
- COZZE 20
- PANGRATTATO 50 gr
- CAPPERI 1 cucchiaio da tavola
- OLIVE NERE snocciolate - 1 cucchiaio da tavola
- SPICCHIO DI AGLIO 2
- POMODORO PELATO 400 gr
- ORIGANO 1 pizzico
- OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4 cucchiai da tavola
- SALE
- PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

PREPARAZIONE

1 Pulire i calamari e tritare nel frullatore i tentacoli con le olive, l'aglio, i capperi sciacquati e strizzati, le acciughe e le cozze (fatte aprire precedentemente in padella).

Mettere il composto in una ciotola e unire il pangrattato, 8 cucchiari d'olio, l'origano, sale e peperoncino frantumato, amalgamare bene il tutto e riempirci i calamari.

Chiudere bene con uno stuzzicadenti e mettere in un tegame con un filo d'olio, 2 mestoli d'acqua e i pomodori pelati, salare e cospargere con altro peperoncino.

Cuocere a fuoco medio, coperti per circa quaranta minuti.





- 2** Pulire i calamari e tritare nel frullatore i tentacoli con le olive, l'aglio, i capperi sciacquati e strizzati, le acciughe e le cozze (fatte aprire precedentemente in padella).
Mettere il composto in una ciotola e unire il pangrattato, 8 cucchiari d'olio, l'origano, sale e peperoncino frantumato, amalgamare bene il tutto e riempirci i calamari.

Chiudere bene con uno stuzzicadenti e mettere in un tegame con un filo d'olio, 2 mestoli d'acqua e i pomodori pelati, salare e cospargere con altro peperoncino.

Cuocere a fuoco medio, coperti per circa quaranta minuti.

