

SECONDI PIATTI

## Calamari ripieni con zucchini

---

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 20 min    COTTURA: 50 min    COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile

---



### INGREDIENTI

- 4 zucchini
- 8 calamari
- una manciata di olive nere
- 3 cucchiari di capperi dissalati
- 100 g di pangrattato
- poco prezzemolo
- 4 acciughe
- sale e pepe
- 1 spicchio di aglio.

### PREPARAZIONE



2 Tagliare le zucchine a fette e cuocerle in una padella con poca acqua, sale e pepe.



3 Tritare l'aglio, togliete le appendici di calamari e tagliatele a dadini.

Nella padella delle zucchine aggiungete i capperi, l'aglio, e le appendici dei calamari.



4 Mescolare e lasciate cuocere per 5 minuti e togliete dal fuoco.

In una ciotola tritare le olive e mescolatele con le acciughe.

In una seconda padella mettete il pangrattato con il trito di olive e acciughe.



5 Fate tostare su fiamma bassa.

Una volta tostato, aggiungete le zucchine e gli altri ingredienti.



6 Riempire i calamari e chiudeteli con uno stecchino.



7 Grigliare sopra una griglia per 10 minuti (5 per lato).



8 Trasferite in una pirofila foderata di carta forno e infornare a 170°C per 30 minuti.

