

SECONDI PIATTI

Calamari ripieni di bietole e pinoli

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa COSTO: medio REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

4 calamari grandi
500 g di bietole
50 g di pinoli
olio evo
pane grattugiato qb
prezzemolo
aglio
sale e pepe.

PREPARAZIONE

1 Prima cosa da fare è lessare le bietole.



2 Saltarle in padella con dell'aglio e pinoli.



3 Poi, dopo aver pulito e lavato i calamari, riempirli con le bietole e i pinoli.



4 Mischiare al pangrattato, il prezzemolo e l'aglio tagliato molto fine (o spremuto).

Passare i calamari ripieni nel pangrattato e cuocere in padella per circa 10', voltandoli di tanto in tanto.

