

SECONDI PIATTI

Calamari ripieni di bulgur

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [25 min](#) COTTURA: [60 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

2 calamari
70 g bulgur
1 limone
timo
menta fresca
1 uovo
50 g farina
125 ml latte
prezzemolo
olio
sale

PREPARAZIONE



2 Pulite bene i calamari, senza aprirli e metteteli in una semplice marinata di limone e timo.



3 Nel frattempo, mettete a cuocere il bulgur.

Normalmente il tempo di cottura è di circa 20 minuti, scolatelo a circa 15 minuti.

Condite il bulgur con un po' di buccia di limone e un filo di succo di limone.



4 Farcite i calamari con il bulgur e metteteli in forno preriscaldato a 180°C, per 40 minuti circa.

Nel frattempo, preparate delle semplici crepes con la sola aggiunta di foglioline di menta spezzettate e cuocetele in una padella antiaderente.





- 5 Realizzate una salsa morbida frullando il prezzemolo con il succo del limone della marinata, un filetto di acciuga, 3 foglioline di menta e olio a filo per addensare.



- 6 Sfornate i calamari, adagiateli sopra le crepes ed irrorateli con la salsa.

