

SECONDI PIATTI

Calamari ripieni di carciofi e zucchine alla vernaccia

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 20 min COTTURA: 40 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

8 calamari
5 carciofi
1 zuccina bianca
metà cipolla
1 spicchio d'aglio
3 cucchiai abbondanti di pangrattato
1 pomodoro
poco vino bianco
poco prezzemolo
6 cucchiari di olio extravergine di oliva
sale.

PREPARAZIONE

1 Pulire bene i carciofi e tagliateli a pezzetti, tagliare anche la zucchina.

Tritare cipolla ed aglio.

In una padella fate soffriggere 4 cucchiaini di olio con cipolla ed aglio.



2 Unite le verdure, del prezzemolo tritato, sale ed un poco di acqua.



3 Fate cuocere 5 minuti.

Pulite i calamari, riducete i tentacoli a pezzetti ed uniteli nella padella.



- 4 Una volta cotto trasferite in un piatto, unite il pangrattato e mescolare, dovreste ottenere un composto sodo ma non troppo.



- 5 Farcire i calamari con il preparato e chiudete l'apertura con uno stecchino, metteteli in padella con 2 cucchiai di olio, sfumare con il vino ed a metà cottura unite il pomodoro spellato e tagliato a pezzi, insieme ad un cucchiaio abbondante del ripieno avanzato, unite un po' d'acqua e finito di cuocere con del prezzemolo.



VaLeRy

