

SECONDI PIATTI

## Ricetta semplice dei calamari ripieni

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [50 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



I **calamari ripieni** sono un ottimo secondo piatto, ricco dei sapori della cucina mediterranea dove i calamari sono protagonisti ma anche capperi, olive, pane e pomodori fanno di sicuro la loro parte. La **ricetta dei calamari ripieni** è piuttosto breve, una volta farciti vi sarà sufficiente infornarli ed il gioco è fatto! Una ricetta di pesce gustosa e saporita che di sicuro piacerà ai vostri ospiti.

Un mollusco che si trasforma in una vera a propria cornucopia, ricca di sorprese di gusto e sapore, noi vi proponiamo la nostra versione ma ne esistono tantissime varianti, scegliete voi quella che più

corrisponde ai vostri gusti!

## INGREDIENTI

CALAMARO grandi (oppure 8 piccoli) - 4

OLIVE VERDI 100 gr

CAPPERI SOTT'ACETO 2 cucchiaini da  
tavola

PANE raffermo - 1 fetta

POMODORI CILIEGINI 200 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiaini da tavola

SALE

## PREPARAZIONE

- 1 Quando volete preparare i calamari ripieni, pulite i molluschi separando i tentacoli dalla sacca, levate la cartilagine presente all'interno della sacca, rimuovete le ali e la pelle.





**2** Sciacquate le sacche, dividete i tentacoli dalle interiora e dagli occhi e tagliateli a pezzi.



**3** Preparate il ripieno: scaldate in una padella un giro d'olio extravergine d'oliva con uno spicchio d'aglio e i tentacoli tagliati a pezzi.



- 4 Rosolate bene i tentacoli, quindi aggiungete le olive verdi e i capperi sottaceto; salate adeguatamente.



- 5 Quando il tutto sarà ben rosolato, aggiungete alla padella del pane raffermo sbriciolato grossolanamente e lasciate che s'ammorbidisca con i sughi di cottura dei tentacoli.



- 6 Trasferite tutto il contenuto della padella in un mixer, aggiungete dell'olio extravergine d'oliva, un peperoncino e qualche fogliolina di prezzemolo.





**7** Azionate il mixer ad intermittenza in modo tale da ottenere un composto rustico.

Farcite con questo composto le sacche riempiendole completamente poichè il ripieno non si gonfierà in cottura.



**8** Chiudeteli con uno stuzzicadenti ed adagiateli in una pirofila unta con un giro d'olio.



- 9 Tagliate a metà i pomodorini già lavati e uniteli alla pirofila insieme ad alcune olive verdi e ad un cucchiaio di capperi sottaceto.



- 10 Infornate a 180°C per circa 40 minuti.



- 11** Una volta cotti, sfornate i calamari ripieni e serviteli nappandoli con il sugo di verdure nella teglia.

## NOTE

### **Come faccio a scegliere bene i calamari?**

Saper scegliere i calamari è fondamentale per questo piatto. Scegli quelli dalla pelle di colore vivo: la parte bianca deve essere brillante e dalla polpa ben soda. Sicuramente in questo frangete avere un pescivendolo di fiducia vi faciliterà la scelta.

### **Quanto tempo prima posso comprarli?**

I calamari sono molto delicati, per cui vanno consumati il prima possibile. In frigorifero si mantengono per uno o due giorni al massimo, mettendoli nella parte più fredda, ben coperti e, ovviamente, puliti. È possibile congelarli, negli appositi sacchetti, per conservarli per circa 3 mesi. È importante in ogni caso eliminare le interiora subito dopo averli comprati, poichè quella è la parte che si deteriora per prima, compromettendo la freschezza del mollusco.

Ricordate sempre se utilizzate dei sacchetti per il gelo di indicare la data di congelamento per controllare sempre che il prodotto sia ancora utilizzabile quando lo riprendete.

### **Posso comprarli surgelati e puliti?**

Sì a patto che siano di buona qualità.

**Una volta cotti quanto tempo posso conservarli?**

Puoi conservare i calamari così preparati in un contenitore ermetico e nel frigorifero per 24 ore al massimo, ma credo che non riuscirete a resistere!

**Mi daresti altre ricette con i calamari?**

Certo, prova i [calamari con patate](#) e gli spiedini di [calamari al forno](#), ma se navighi sul sito di cookaround ne troverai tantissime altre.