

SECONDI PIATTI

Calamari in friggitrice ad aria

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [12 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



INGREDIENTI PER CUCINARE I CALAMARI IN FRIGGITRICE AD ARIA

CALAMARI FRESCHI 500 gr

FARINA DI SEMOLA

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

LIMONE

I calamari in friggitrice ad aria sono una ricetta deliziosa e leggera per gustare un classico [piatto di mare](#) che solitamente viene fritto in olio. *Utilizzando la friggitrice ad aria, puoi ottenere calamari croccanti e saporiti con una quantità minima di olio, rendendoli una scelta salutare per ogni occasione.*

Con pochi ingredienti e un procedimento semplice, puoi portare in tavola un piatto croccante e saporito che conquisterà tutti. Prova la nostra ricetta e scopri quanto può essere **facile e delizioso** cucinare con la **friggitrice ad aria**.

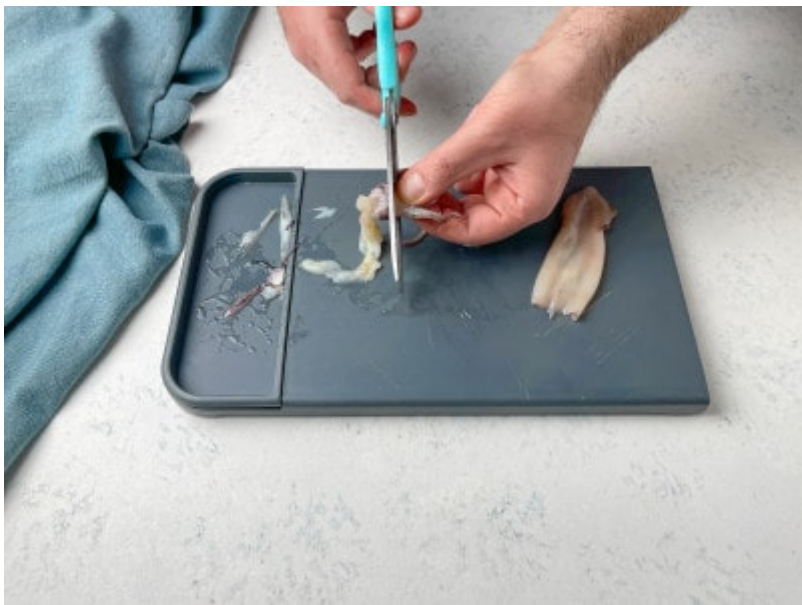
Pronto a cucinare i calamari in friggitrice ad aria?

Con la nostra guida sarà semplicissimo! Iniziamo!

COME SI FANNO I CALAMARI IN FRIGGITRICE AD ARIA

- 1 Stacca la testa dai calamari, estrai la penna di cartilagine, rimuovi le interiora e la sacca e tira la pelle che ricopre il mantello. Taglia via gli occhi e il dente dalla parte inferiore per liberare i tentacoli. Lava per bene per eliminare la sabbia ponendo più attenzione sui tentacoli. Taglia i calamari ad anelli dello spessore di circa 1,5 cm.





- 2 Tampona i pezzetti di calamaro pulito con carta da cucina e asciugali meticolosamente. Se rimanessero troppo umidi si comprometterebbe la croccantezza della cottura in friggitrice ad aria. Versa i calamari in una ciotola con farina di semola.



3 Impana i calamari e rimuovi l'eccesso di farina con un setaccio.



- 4 Metti i calamari nel cestello della friggitrice ad aria ricoperto con carta forno leggermente unta. Fai in modo che non si sovrappongano. Spruzza dell'altro olio e cuoci a 180°C per 12 minuti, girando a metà cottura. Aggiusta di sale, impiatta i calamari e servi con qualche fetta di limone



SE TI SONO PIACIUTI I CALAMARI IN FRIGGITRICE AD ARIA, PROVA

[Frittelle di gamberi in friggitrice ad aria](#)

[Nuggets di pollo in friggitrice ad aria](#)

[Rosti di patate in friggitrice ad aria](#)

[Pomodorini confit in friggitrice ad aria](#)

[Pasta gratinata in friggitrice ad aria](#)

ANCHE QUESTE RICETTE: