

SECONDI PIATTI

Anelli di calamaro gratinati

di: *robies*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **20 min** COTTURA: **25 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE: + 1 ORA PER LA MARINATURA



Anelli di calamaro gratinati

INGREDIENTI

CALAMARI 1 kg

PANKO

LIMONI 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE DI MALDON

PREPARAZIONE

- 1 Per preparare gli anelli di calamaro gratinati, prima di tutto prendete i calamari, passateli sotto l'acqua corrente, eliminate l'osso interno, poi gli occhi e il becco, quindi spellateli. Una volta puliti, tagliateli ad anelli all'incirca 1,5 centimetri.

- 2 Condite gli anelli di calamaro con il succo dei limoni e lasciateli insaporire per 5-6 minuti.
- 3 Versate all'interno di un contenitore il panko, nel caso non aveste a disposizione il panko, potete utilizzare in alternativa del pane raffermo grattugiato in maniera più grossolana fatto in casa.
- 4 Sgocciolate leggermente gli anelli di calamaro dal succo di limone e, passateli nel panko. Quindi trasferiteli su di una teglia, ricoperta con della carta da forno e unta con poco olio.
- 5 Versate sugli anelli di calamaro ancora una leggera spolverata di panko, o pangrattato e, un filo d'olio extravergine d'oliva, trasferite in forno preriscaldato statico a 210°C per circa 10-12 minuti o fino a doratura completa. Se necessario negli ultimi minuti di cottura utilizzate il grill.
- 6 Servite chli anelli di calamaro gratinati con delle fette di limone e dei granelli di sale.