

SECONDI PIATTI

Calamari al limone di lenticchietta

di: *lenticchietta*

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 10 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

CALAMARI 1,5 kg

LIMONE 1

PANGRATTATO

PREZZEMOLO

SPICCHIO DI AGLIO 2

PEPERONCINO

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SALE

PREPARAZIONE

- 1** I calamari al limone di lenticchietta (una affezionata frequentatrice del forum) sono molto saporiti e semplici da fare. Si tratta di una ricetta che di certo piacerà a voi e alla vostra famiglia proprio perché il gusto del calamaro viene esaltato dalle note frizzanti del

limone che si sposa in maniera egregia con esso. Se siete a dieta e vorreste una buona frittura di calamari, questa è una situazione alternativa che potrebbe fare al caso vostro! Vi invitiamo a provare questa ricetta che è adatta anche a chi non ha molta dimestichezza in cucina.

Una volta realizzata questa, se amate questi molluschi, perché non provate anche la ricetta degli [spiedini di calamari al forno](#).

PREPARAZIONE

1 Quando volete realizzare la ricetta dei calamari al limone di lenticchietta, pulire i calamari e tagliarli a listarelle.

Far imbiondire l'aglio con il peperoncino in un tegame capiente con un paio di cucchiai di olio evo e cuocerli i calamari salati e coperto per 10 minuti, in modo che rilascino la loro acqua.

Togliere il coperchio e lasciare asciugare quasi del tutto il fondo finché i calamari non avranno raggiunto un colore leggermente rosato che indica la cottura ultimata.

A questo punto versarvi il succo del limone, lasciare evaporare un paio di minuti e spolverizzare con due o tre cucchiai di pangrattato, mescolando velocemente, in modo che si asciughi il fondo ma non si attacchi.

Spolverizzare di prezzemolo tritato fresco e servire.



CONSIGLIO