

SECONDI PIATTI

Calamari al limone 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 cuocervi 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

Potrei utilizzare anche le seppie?

Si puliscile con cura e esegui la ricetta tranquillamente.

Non ho il pane grattugiato cosa potrei usare?

Puoi usare della semola rimacinata in alternativa.

Posso preparare questo piatto in anticipo?

Te lo sconsiglio in quanto dopo cotti diventano duri se lasciati raffreddare.