

SECONDI PIATTI

Calamari che sembrano fritti

di: *Regina sole*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *10 min* COTTURA: *25 min* COSTO: *medio*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*



INGREDIENTI

CALAMARI FRESCHI 500 gr
FARINA DI GRANO DURO O SEMOLA
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

Quante volte ci capita di aver voglia di una bella frittura di calamari ma ci rinunciamo pur di non friggere? Bene c'è un modo di preparare i calamari che sembrano proprio fritti ma non lo sono!

PREPARAZIONE

1 Lavare, pulire i calamari e tagliarli a tondini, la classica forma per friggerli e metterli poi in

un colapasta per far colare tutta l'acqua in eccesso.

Mettere un quantità di farina di semola di grano duro nel setaccio infarina pesce insieme ad una quantità di calamari, infarinarli, poi sempre con l'apposito utensile setacciarli per eliminare tutta la farina in eccesso.





- 2 Terminati tutti i calamari, sistemarli sulla placca del forno rivestita di carta da forno, ben distanziati salare e mettere un filo abbondante di olio evo.



3 A questo punto inforniamo in forno caldo 200° io ho usato la modalità grill con circolo dell'aria per 25 minuti circa. Il tempo è indicativo varia da forno a forno, dopo circa 12minuti aprire e girare i calamari.



4 Continuare la cottura fino a che vediamo i calamari belli croccanti e dorati.



