

SECONDI PIATTI

Calamari e piselli

di: *lyudmyla*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **bassa** PREPARAZIONE: **10 min** COTTURA: **40 min** COSTO: **basso**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



Se avete voglia di fare un piatto di mare semplice ma ricco di gusto e profumo, i calamari e piselli sono proprio perfetti per voi! Questo secondo piatto infatti è di una semplicità estrema ed è perfetto anche per chi non è un asso in cucina.

Qui vi vogliamo dare solo alcuni piccoli accorgimenti per fare un buon piatto di calamari e piselli. La dolcezza di questi legumi si sposa benissimo con la delicatezza dei calamari e il mix di sapori è davvero straordinario!

Provate questa ricetta e vedrete che successo sulle vostre tavole!

Se poi amate in modo particolare questo principe del mare, vi consigliamo qui di seguito altre **ricette con i calamari** da fare e provare assolutamente!

[calamari in padella](#)

[calamari e patate](#)

[zuppetta di peperoni e patate](#)

INGREDIENTI

CALAMARI puliti - 800 gr

PISELLI 500 gr

CIPOLLE 200 gr

PASSATA DI POMODORO 500 gr

SALE

PEPE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare questa ricetta per prima cosa pulite i calamari e tagliateli a rondelle.





2 Versate in una padella capiente antiaderente, possibilmente dai bordi alti, la cipolla tritata con un filo d'olio extravergine d'oliva e, a fuoco basso, lasciatela soffriggere leggermente.

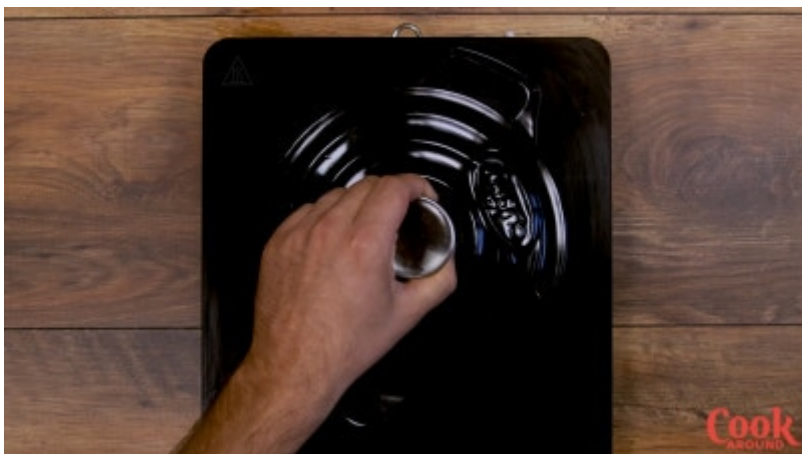
Appena la cipolla si sarà appassita, unite nella padella i calamari: le sacche tagliate ad anelli e i tentacoli interi. Lasciateli rosolare per pochi istanti.

Aggiungete nella padella la passata di pomodoro, mescolate bene, coprite e fate cuocere per circa 35-40 minuti a fuoco basso.

Controllate durante il tempo indicato, che il liquido di cottura non si asciughi troppo, in tal caso aggiungete poca acqua per volta, tutte le volte che lo ritenete necessario.







- 3** Trascorso il tempo di cottura dei calamari, unite nella padella i pisellini regolate il tutto con un pizzico di sale e una leggera macinata di pepe, quindi continuate la cottura per circa 10 minuti, sempre a fuoco basso, mescolando di tanto in tanto.





