

SECONDI PIATTI

Calamari in umido

di: *Mariuccia77*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone** DIFFICOLTÀ: **media** PREPARAZIONE: **15 min** COTTURA: **20 min** COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



I **calamari in umido** sono un gustoso secondo piatto molto gradito ai più, poiché durante la cottura questi molluchi diventano teneri e saporiti. Si tratta di una ricetta molto antica di trazione familiare, è infatti uno di quei piatti che fa subito casa e calore. Questa che vi proponiamo è una ricetta che ci è stata lasciata sul forum da un nostro utente, che ringraziamo, che prevede l'utilizzo del pomodoro pelato macinato. Molto semplice e molto buona ma non banale per niente! Vi invitiamo a provarla perché si tratta di una ricetta semplice e veloce che ben si presta a chi non ha molto tempo da decira alla cucina. I calamari hanno pochissime calorie e sono

ideali anche per chi deve stare a dieta. Avendo poi un sapore eccezionale a noi piace mangiarli in tutti i modi ed è per questo che vi invitiamo a provare anche la versione con le [patate](#): saporiti e gustosi anche questi!

INGREDIENTI

CALAMARO 4

CIPOLLE BIANCHE 1

POMODORO PELATO 500 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE

PREPARAZIONE

- 1 Quando volete realizzare la ricetta dei calamari in umido, in una padella rosolate la cipolla tritata con olio e acqua.



- 2 Quando la cipolla diventa trasparente unite il pomodoro pelato macinato.



3 Cuocete il pomodoro per almeno dieci minuti, e metà cottura, aggiustate di sale e pepe.

Unite i calamari già puliti e tagliati.



4 Continuate la cottura finché il calamaro risulterà cotto.



5 Servite ben caldo.



CONSIGLIO