

SECONDI PIATTI

Calamari in umido Encornets à l'étuvée

LUOGO: [Europa](#) / [Francia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



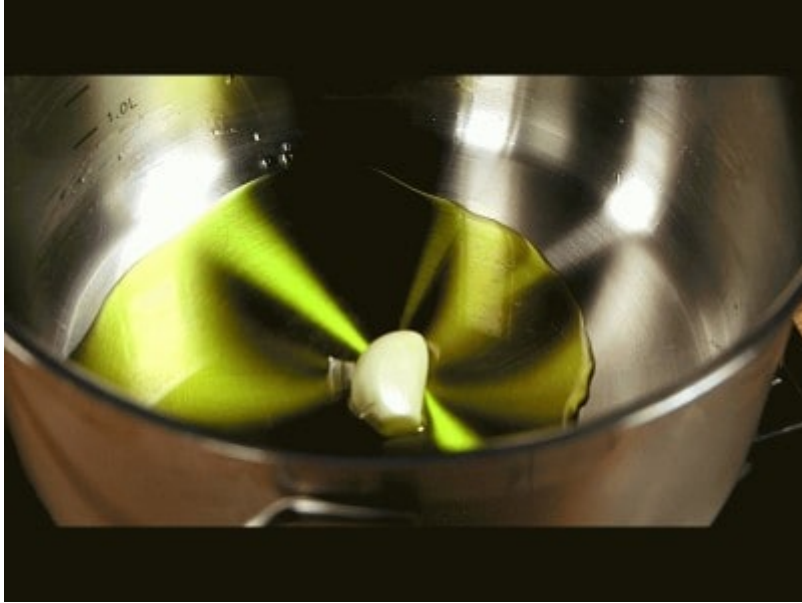
Se siete alla ricerca di un secondo piatto semplice e gustoso che sia perfetto da inserire in un menù di mare, quella che vi proponiamo è la ricetta dei Calamari in umido Encornets à l'étuvée! Provateli, sono buonissimi!

INGREDIENTI

CALAMARO 4
CIPOLLE 3
SPICCHIO DI AGLIO 2
POMODORI 6
VINO ROSSO 1 bicchiere
BOUQUET GARNI (timo, alloro, prezzemolo, finocchio selvatico) - 1
ANETO
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Scaldate un fondo d'olio extravergine d'oliva in una casseruola aggiungendo uno spicchio d'aglio e la cipolla tritata.



- 2 Tagliate i calamari ad anelli dividendo i tentacoli; quindi uniteli alla casseruola.



- 3 Sfumate il tutto con il vino rosso lasciando la fiamma vivace così da far evaporare velocemente la parte alcolica.



- 4 Nel frattempo preparate il bouquet garni: mettete insieme timo, alloro, prezzemolo e finocchio selvatico e legate il tutto con lo spago da cucina.



- 5 Unite il bouquet alla casseruola, salate, pepate e coprite e proseguite la cottura.



6 Fate scaldare un giro d'olio in una padella.

Mentre l'olio prende calore, tagliate i pomodorini in quarti, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione e tagliateli a cubetti.



7 Aggiungeteli in padella, salate e lasciate cuocere a fiamma vivace.



8 Quando i pomodori si sono un po' appassiti, uniteli alla casseruola con i calamari e lasciateli insaporire.



9 Servite i calamari in umido ben caldi ai vostri commensali.

