

SECONDI PIATTI

# Calamari in umido di Carlo

di: *Carlo*

LUOGO: **Europa / Italia**

DOSI PER: **4 persone**    DIFFICOLTÀ: **bassa**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **30 min**    COSTO: **medio**

REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**



I **calamari in umido** nella versione di Carlo sono davvero deliziosi. Si tratta di un secondo piatto di mare squisito e indicato anche a chi non ama particolarmente il pesce con le spine. I calamari per loro natura sono anche molto leggeri e quindi se si dosa l'olio, può diventare tranquillamente un piatto light molto gustoso. La ricetta è molto semplice e si realizza con ingredienti che si reperiscono facilmente in commercio. Se le seppie vi piacciono particolarmente vi consigliamo di provarle anche con il [risotto](#).

## INGREDIENTI

CALAMARO 1 kg  
PASSATA DI POMODORO 2 bicchieri  
VINO BIANCO 100 ml  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1  
CIPOLLE 25 gr  
PREZZEMOLO ciuffo - 1  
ACETO DI VINO BIANCO 100 ml  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
SALE  
PANE TOSTATO

# PREPARAZIONE

- 1 Scaldate un giro d'olio extravergine d'oliva in una casseruola con l'aglio e il peperoncino.



- 2 Nel frattempo tagliate i calamari ad anelli dividendo i tentacoli e mettete da parte.





3 Quando l'olio incomincia a sfrigolare aggiungete i calamari e lasciateli rosolare.



4 Aggiungete anche la cipolla tagliata finemente e mescolate.



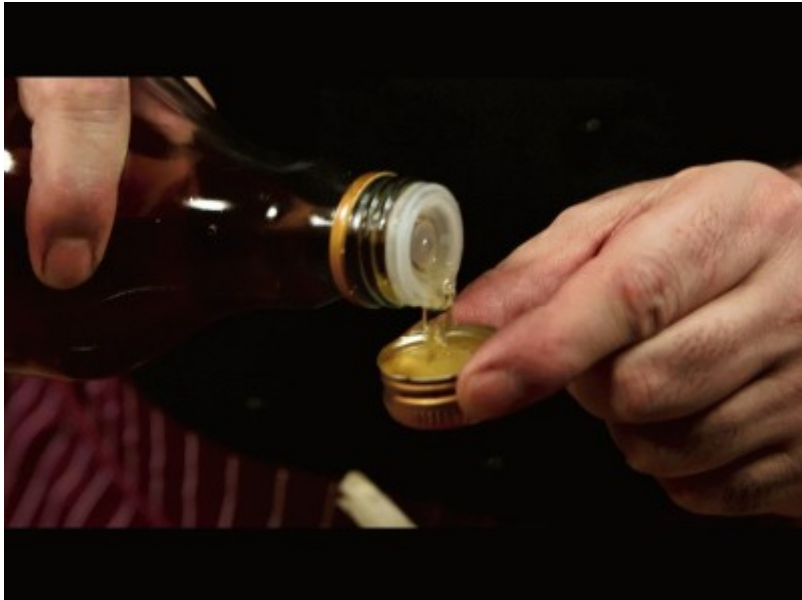
- 5 Sfumate con il vino bianco, lasciando la fiamma vivace così da far evaporare la parte alcolica velocemente.



- 6 A questo punto, aggiungete la passata di pomodoro con poca acqua. Regolate di sale e lasciate cuocere.



- 7 Arrivati al termine di cottura dei calamari aggiungete l'aceto di vino bianco; quindi fate restringere il sugo.



- 8 Servite i calamri con le fette di pane abbrustolite, un giro d'olio a crudo e una spolverata di prezzemolo.





CONSIGLIO