

SECONDI PIATTI

# Calamari panati alla griglia

di: *Cookaround*

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Sicilia](#)

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [10 min](#)    COTTURA: [10 min](#)    COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



## INGREDIENTI

CALAMARO oppure Seppie - 1 kg

PANGRATTATO 1 tazza

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

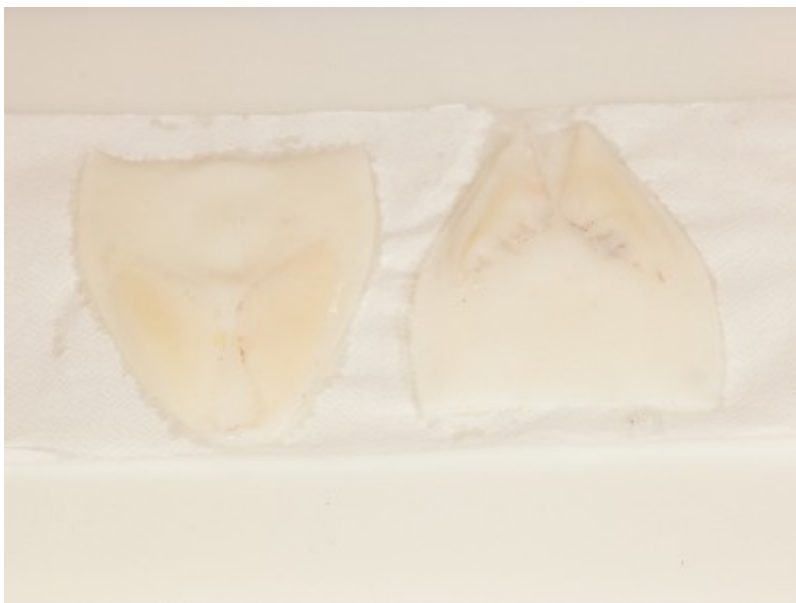
SALE

PEPE NERO

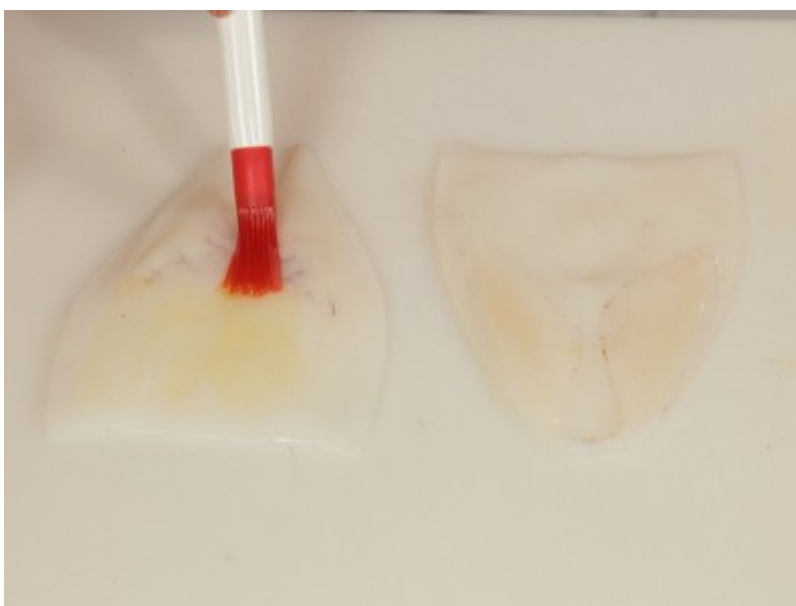
Avete a disposizione dei bei calamari grandi e polposi? Bene, pensate a realizzarli panati alla griglia per un risultato gustoso e leggero.

## PREPARAZIONE

- 1 Pulite i calamari, spellateli e lavateli con cura; poi, asciugateli con carta da cucina e cospargeteli di sale.

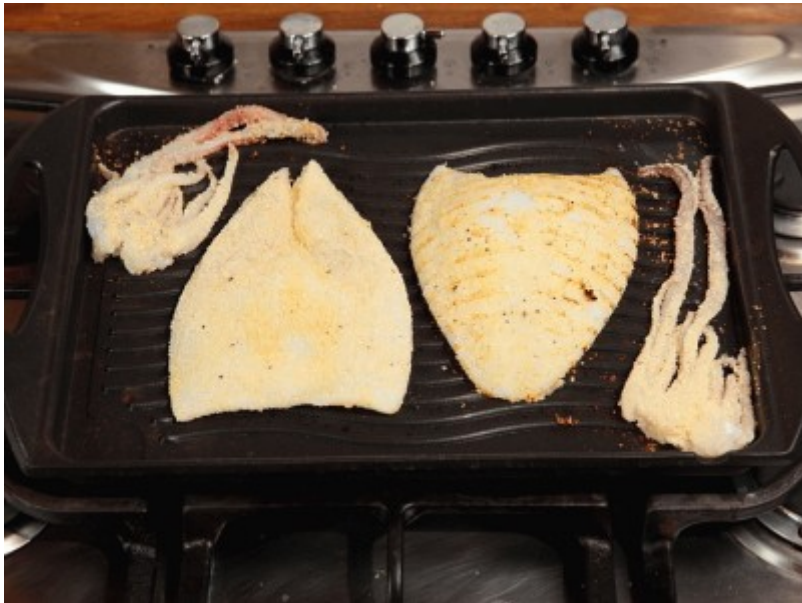


- 2 Spennellateli d'olio e passateli nel pangrattato, condito con poco pepe, premendoli leggermente, in modo da far aderire bene l'impanatura.





3 Arrostite i calamri sulla griglia ben calda.



CONSIGLIO