

SECONDI PIATTI

## Calamari ripieni alla siciliana

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    COSTO: [medio](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



### INGREDIENTI

CALAMARO 8  
PANGRATTATO 250 gr  
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4  
cucchiari da tavola  
PREZZEMOLO 1 ciuffo  
SPICCHIO DI AGLIO 2  
SALE  
PEPE NERO

### PREPARAZIONE

- 1 Occorrono 2 calamari di media grandezza a persona.  
Puliteli, togliete la pellicola esterna alle "sacche" e dividete la testa dai tentacoli. Tritate i tentacoli per il passaggio successivo.

In una padella con poco olio tostate 200 g di pangrattato ed unitevi i tentacoli tritati appena messi da parte.



- 2** Versate il composto in una terrina e aggiungetevi un cucchiaio di prezzemolo tritato, 2 spicchi d'aglio anch'essi tritati, sale e pepe.  
Lavorate il tutto con una spatola di legno ammorbidendo il composto eventualmente con qualche goccia d'olio.  
Riempite con questa farcia le sacche dei calamari fermandole con uno stuzzicadenti.



**3** Allineate i calamari farciti sul fondo di una pirofila ben unta d'olio, irrorateli con altro olio d'oliva, aggiustate di sale e pepe, quindi mandatele in forno per la cottura.  
Servite i calamari ben caldi.