

SECONDI PIATTI

## Calamari ripieni con acciughe capperi e cozze

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [bassa](#)    PREPARAZIONE: [50 min](#)    COTTURA: [40 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

---



Amate il gusto dei prodotti del mare ma non particolarmente le spine? I **calamari ripieni con acciughe capperi e cozze** sono il vostro piatto ideale! Questo secondo è molto gustoso e di certo vi piacerà. Si tratta anche di un piatto economico un quanto in quasi tutte le regioni italiane questi ingredienti non costano molto, quindi con poca fatica e poca spesa si potrà realizzare un piatto davvero perfetto! Provate la ricetta spiegata in maniera semplice dal nostro utente ma qualora aveste bisogno potrete lasciarci un commento in modo che siano chiariti eventuali dubbi. Se amate

come noi le cozze provate in abbinamento anche gli [spaghetti con le cozze](#).

## INGREDIENTI

CALAMARO 1 kg

FILETTI DI ACCIUGHE 8

COZZE 20

PANGRATTATO 50 gr

CAPPERI 1 cucchiaio da tavola

OLIVE NERE snocciolate - 1 cucchiaio da tavola

SPICCHIO DI AGLIO 2

POMODORO PELATO 400 gr

ORIGANO 1 pizzico

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

SALE

PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1

## PREPARAZIONE

**1** Pulire i calamari e tritare nel frullatore i tentacoli con le olive, l'aglio, i capperi sciacquati e strizzati, le acciughe e le cozze (fatte aprire precedentemente in padella).

Mettere il composto in una ciotola e unire il pangrattato, 8 cucchiaini d'olio, l'origano, sale e peperoncino frantumato, amalgamare bene il tutto e riempirci i calamari.

Chiudere bene con uno stuzzicadenti e mettere in un tegame con un filo d'olio, 2 mestoli d'acqua e i pomodori pelati, salare e cospargere con altro peperoncino.

Cuocere a fuoco medio, coperti per circa quaranta minuti.





- 2** Pulire i calamari e tritare nel frullatore i tentacoli con le olive, l'aglio, i capperi sciacquati e strizzati, le acciughe e le cozze (fatte aprire precedentemente in padella).  
Mettere il composto in una ciotola e unire il pangrattato, 8 cucchiari d'olio, l'origano, sale e peperoncino frantumato, amalgamare bene il tutto e riempirci i calamari.

Chiudere bene con uno stuzzicadenti e mettere in un tegame con un filo d'olio, 2 mestoli d'acqua e i pomodori pelati, salare e cospargere con altro peperoncino.  
Cuocere a fuoco medio, coperti per circa quaranta minuti.





## CONSIGLIO

**Quanto tempo posso conservare questa pietanza?**

Puoi conservarla per un giorno in frigorifero.

**Posso utilizzare le vongole al posto delle cozze?**

Sì verrà ottimo

**Potrei surgelarle se mi avanzano?**

Io te lo sconsiglio ma puoi provare e vedere se non diventano molli.