

SECONDI PIATTI

Calamari ripieni con carciofi

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [50 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

- 3 calamari
- 3 carciofi
- 2 spicchi aglio
- olio extravergine di oliva
- vino bianco
- 3 cucchiaini pangrattato
- 3 cucchiaini parmigiano grattugiato
- prezzemolo tritato
- pepe
- 1/2 panino
- sale

PREPARAZIONE



2 Pulite i calamari e tritatene i tentacoli.

Metteteli in poco olio con 1 spicchio di aglio e fateli cuocere per circa 15 minuti.



3 Pulite i carciofi, tagliateli a pezzetti e cuoceteli con un filo di olio ed uno spicchio di aglio.



- 4 Una volta cotti metteteli in una terrina ed aggiungete i tentacoli precedentemente cucinati, il grana grattugiato, un po' di prezzemolo tritato, 2 o 3 cucchiai di pangrattato, la mollica di pane ammollata nel latte e ben strizzata, aggiustate di sale e pepe.



- 5 Amalgamate bene e farcite i calamari riempiendoli per 3/4 per evitare che la farcitura esca durante la cottura.



6 Rosolate in poco olio.



7 Aggiungete del vino bianco e fate sfumare.



8 Una volta rosolati disponeteli in una pirofila da forno con poco olio ed un bicchiere di vino bianco, infornate a 180° per almeno 20 - 30 minuti.

Per evitare che si seccino in forno coprite la teglia con un foglio di carta stagnola per i primi 20 minuti.



9 Controllate la cottura finché risultino teneri.

Serviteli caldi irrorati con il loro sughetto.

