

SECONDI PIATTI

Calamari ripieni in tegame

di: *Cookaround*

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [70 min](#) COTTURA: [50 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



I calamari per loro natura e conformazione sono dei perfetti sacchetti, adatti a contenere gli ingredienti più vari. La loro carne tenera, poi, si presta a tutti i tipi di cottura. Questa versione dei **calamari ripieni** in tegame è perfetta da fare sempre, ma in particolar modo nei periodi estivi, quando non si ha voglia di accendere il forno. Un secondo piatto di mare ricco di gusto e sapore, che piacerà di sicuro a tutti gli ospiti.

INGREDIENTI

CALAMARO 8
CIPOLLE 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO 1 mazzetto
MOLLICA DI PANE 200 gr
PECORINO ROMANO facoltativo - 2
cucchiaini da tavola
CAPPERI facoltativo - 1 cucchiaino da tavola
UVETTA 1 cucchiaino da tavola
PINOLI 1 cucchiaino da tavola
PASTA DI ACCIUGHE 1 cucchiaino da tè
SALSA DI POMODORO PRONTA 100 gr
VINO BIANCO ½ bicchieri
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

- 1 Per realizzare la ricetta dei calamari ripieni in padella, per prima cosa spellate i molluschi e staccate le teste, poi svuotateli e lavateli accuratamente.

Tritate i tentacoli, rosolateli in padella con due cucchiari d'olio e la cipolla tritata e trasferiteli in una terrina.



- 2 Aggiungete la mollica di pane, il pecorino, il prezzemolo, l'aglio e i capperi tritati, i pinoli, l'uvetta, una presa di sale e un pizzico di pepe.





- 3 Ammorbidite il composto con poco olio, in cui avrete sciolto la pasta d'acciughe e farcite le sacche.



4 Chiudete le aperture con degli stuzzicadenti e rosolateli in un tegame con un cucchiaio di olio.

Appena il fondo di cottura si sarà asciugato sfumate con il vino.



5 Aggiungete la salsa di pomodoro e un mestolo d'acqua calda; cospargete con un trito di prezzemolo e cuocete, su fiamma bassa, per mezz'ora.

Servite i calamari caldi, nappando con il sugo di cottura.



CONSIGLI