

ANTIPASTI E SNACK

Calamari saporiti al limone

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 20 min COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



I calamari saporiti al limone, sono un'insalata di calamari in bianco, ideale per un pasto leggero e saporito. Prova la ricetta di questo antipasto semplice ma elegante!

INGREDIENTI PER CUCINARE I CALAMARI SAPORITI

CALAMARI 600 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola
SPICCHIO DI AGLIO 1
SALE
PEPERONCINO ROSSO PICCANTE 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
SUCCO DI LIMONE ½
SCORZA DI LIMONE ½

COME FARE I CALAMARI SAPORITI AL LIMONE

- 1 Per preparare i calamari saporiti con limone, prima di tutto comincia tritando finemente un ciuffo di prezzemolo. Taglia i calamari, già puliti e svuotati dalle interiora, ad anelli di circa 1 cm di larghezza. I tentacoli tagliali a metà se sono molto grandi, altrimenti lasciali

interi.

In una padella ampia, versa l'olio extravergine di oliva e aggiungi uno spicchio di aglio, lascialo tostare nell'olio insieme ad un peperoncino piccante. Se vuoi un risultato ancora più piccante, apri il peperoncino e taglialo a julienne prima di rosolarlo.





- 2 Rimuovi aglio e peperoncino e versa i calamari in padella, regola di sale e pepe e lascia cuocere 1 minuto a fuoco alto.





- 3 Aggiungi in padella la scorza di mezzo limone e lascia cuocere i calamari per un altro minuto. Spegni il fuoco e condisci i calamari con prezzemolo, olio e il succo di mezzo limone.





- 4 Mescola i calamari saporiti al limone per un'ultima volta e impiatta, infine spolverizza con del prezzemolo fresco tritato.





CALAMARI SAPORITI: UN'INSALATA FRESCA E LEGGERA, PERFETTA PER

La ricetta dei calamari saporiti al limone è un antipasto di mare perfetto per aprire un pranzo o una cena importante. Anche quando cerchi l'eleganza e la semplicità di un piatto per le feste, come possono essere Pasqua e Natale, i calamari saporiti aromatizzati con succo e scorza di limone, si prestano in modo magistrale. Questo piatto si cucina in modo molto semplice e veloce ed è possibile arricchirlo con altri ingredienti, come ad esempio olive nere, olive verdi, pomodorini pachino o capperi, in modo da avere un piatto sempre diverso e adatto ad ogni occasione.

Prova la nostra ricetta con video e dettagliato passo passo fotografico, per cucinare con le tue mani questo delizioso antipasto di calamari saporiti con abbondante succo di limone.

COME CONSERVARE I CALAMARI SAPORITI AL LIMONE

I calamari saporiti sono migliori quando consumati freschi, ma possono essere conservati in frigorifero per 1-2 giorni se ben coperti. Dopo averli preparati, riponi l'insalata di calamari in un contenitore ermetico e conservala in frigorifero. Quando sei pronto a servirla, assicurati di mescolare bene gli ingredienti e aggiungere un filo d'olio e succo di limone fresco per ravvivare i sapori.

Evita di congelare l'insalata di calamari, poiché la consistenza del calamaro può alterarsi.

CONSIGLI PER RIDURRE LO SPRECO ALIMENTARE

Per ridurre lo spreco alimentare, puoi riutilizzare i calamari saporiti avanzati in vari modi.

Aggiungi i calamari a una [pasta fredda](#), arricchendola con verdure fresche di stagione, oppure usali come topping per una [pizza bianca](#), insieme a qualche oliva e pomodorini. Se preferisci un piatto più sostanzioso, puoi inserirli in un'[insalata di riso](#) o di orzo perlato, creando un piatto unico leggero ma nutriente.