

SECONDI PIATTI

Calamari saporiti

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

DOSI PER: [2 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Se stai cercando un secondo di pesce, facile da fare, e pronto in pochi minuti, i calamari saporiti fanno proprio al caso tuo.

Puoi utilizzarli come secondo piatto di pesce, accompagnandolo con delle semplici verdure saltate, puoi usarli come parte di un'insalata di mare, ma anche come aggiunta ad una freschissima insalata estiva.

Unico accorgimento, non cuocerli troppo a lungo, o tenderanno a diventare gommosi!

Se cerchi altri modi per utilizzare i calamari, puoi provare:

[Insalata di mare](#)

[Tagliatelle con pomodorini e calamari](#)

[Frittura mista di paranza gamberi e calamari](#)

INGREDIENTI

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

PREPARAZIONE

1 Per preparare i calamari saporiti 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. Invece ciuffi, tagliali a metà se sono molto grandi sennò lasciali interi.

In una padella ampia, versa l'olio extravergine di oliva e lascia tostare uno spicchio d'aglio e un peperoncino piccante. Se vuoi un risultato ancora più piccante, aprilo 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 la scorza di mezzo limone e lascia cuocere un'altro minuto.

Spegni il fuoco e condisci i calamari con prezzemolo, olio e il succo di mezzo limone.





4 Mescola un'ultima volta e impiatta.

Finisci il piatto di calamari saporiti con un'ultima spolverata di prezzemolo tritato.



