

SECONDI PIATTI

Calamaro ripieno con i porcini

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [40 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



Un piatto leggero, gli ingredienti principali di questo secondo sono infatti calamari e porcini, ingredienti previsti in qualsiasi dieta ipocalorica. Mi raccomando, utilizzate porcini freschi e, se possibile, di buona qualità per questo piatto che unisce i sapori del mare a quelli della montagna.

INGREDIENTI

CALAMARO di media grandezza - 8
FUNGHI PORCINI 200 gr
PATATE 300 gr
POMODORI CILIEGINI 100 gr
MOLLICA DI PANE 40 gr
SPICCHIO DI AGLIO 1
PREZZEMOLO
PEPERONCINI PICCANTI 1
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
SALE
PEPE NERO

PREPARAZIONE

1 Spellate ed eviscerate il calamaro, pulite la testa eliminando la bocca e gli occhi. Tritate la

testa del calamaro, pulite i funghi porcini, tritate i gambi ed affettate le cappelle.

In una padella rosolate l'aglio con il peperoncino.

Aggiungete la testa del calamaro tritata e lasciate cuocere per 5 minuti a fiamma moderata.



2 Aggiungete i gambi dei porcini, lasciate cuocere per altri 5 minuti, quindi spolverizzate con il prezzemolo tritato.



3 Aggiungete, a questo punto, la mollica di pane tritata e lasciate insaporire per altri 5 minuti.



- 4 Farcite il calamaro con il ripieno preparato e chiudete l'apertura con uno stecchino, per i più esperti è possibile dare un paio di punti con ago e spago da cucina.



- 5 A parte sbucciate ed affettate le patate, trasferitele in una teglia da forno foderata con della carta forno insieme alle cappelle dei porcini, quindi salate, pepate ed irrorate con un giro d'olio.



- 6** Disponete i calamari sulle patate, irrorate nuovamente con un filo d'olio e infornate a 180°C per 10 minuti.

A questo punto, sfumate con il vino.



- 7** Aggiungete, inoltre, i pomodorini tagliati a metà, quindi ultimate la cottura in forno per altri 15 minuti.



8 Servite il calamaro accompagnandolo con le patate e i porcini.