



Calamari ripieni



[Stampa ricetta](#)

## Calamari ripieni

Un secondo di pesce facile e gustoso!

Preparazione 30 min

Cottura 10 min

Tempo totale 40 min

Portata: Secondi

Cucina: Italiana

Keyword: pesce, proteine

Difficoltà: facile

Costo: medio

Porzioni: 4 persone

## Ingredienti

- 8 calamari
- 1 spicchio aglio
- 300 g pomodori ciliegini
- 1 patata
- 2 zucchine
- 50 g olive nere snocciolate
- 20 g capperi sotto sale
- 1 albume
- q.b. prezzemolo tritato
- q.b. pane grattugiato
- q.b. parmigiano grattugiato
- q.b. vino bianco
- q.b. sale
- q.b. pepe
- q.b. olio di oliva extra vergine

## Istruzioni

1. Pulisci bene i calamari ed elimina i tentacoli e le pinne.
2. Fai rosolare 1 spicchio d'aglio in tre cucchiaini di olio, aggiungi i tentacoli e le pinne e rosolali per 2-3 minuti. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare. Togli l'aglio, sgocciola i tentacoli e le pinne e trita tutto finemente con un coltello.
3. Metti in una terrina e aggiungi la patata precedentemente lessata e tritata, le 2 zucchine tagliate a dadini piccoli, l'albume d'uovo, 2 cucchiaini di parmigiano, 1 cucchiaino di pane grattugiato, capperi e olive tritate, una spolverata di prezzemolo, regola di sale, pepe e mescola tutto molto bene.
4. Con questo ripieno farcisci le sacche dei calamari per poi chiuderli con uno stuzzicadenti.
5. Riaccendi la padella con il fondo di cottura dei tentacoli e pinne, rosola le sacche farcite, aggiungi i pomodorini, sfuma con il vino bianco, regola di sale, pepe, prezzemolo e cuoci 30 minuti circa con il coperchio (aggiungi acqua se occorre).
6. Servi nei piatti e porta in tavola.

Buon appetito

Patrizia Ugolini (Ugo Picia)

[Read More](#)

---