

# Calamari ripieni

- Difficoltà: **media**
- Preparazione: **30 min**
- Cottura: **15 min**
- Dosi per: **4 persone**
- Costo: **basso**
- Nota: + il tempo per la pulizia dei calamari

## Presentazione



I calamari ripieni rappresentano una ricetta abbastanza popolare, tanto che persino il celebre Artusi ne pubblicò una propria versione sul suo celebre libro, usando però, al posto dei calamari, i totani.

I calamari sono degli ottimi "contenitori" per ogni sorta di ripieno, data la loro forma a sacchetto: questa ricetta è una preparazione tra le più classiche e appetitose che potrete realizzare per una cena ad effetto o semplicemente per il gusto di preparare qualcosa di diverso.

### Ingredienti per i calamari

Aglio 2 spicchi  
Vino bianco 1 spruzzata  
Prezzemolo tritato 1 cucchiaio  
Calamari 500 g  
Olio di oliva extravergine 3 cucchiai

### Ingredienti per il ripieno

Aglio 2 spicchi  
Prezzemolo tritato 2 cucchiai  
Sale q.b.

Pepe macinato fresco a piacere

Uova 2 intere

Parmigiano reggiano grattugiato 30 gr

Vino bianco 1 spruzzata

Olio di oliva extravergine 3 cucchiai

Pane mollica di grano duro 120 gr

Acciughe (alici) 6 filetti

## Preparazione



Per la preparazione dei calamari ripieni, iniziate pulendo i calamari. Conservate le tasche e i tentacoli dai quali avrete estratto il "dente" (1) e tagliate finemente i tentacoli con un coltello (2). In un tegame ponete 3 cucchiai d'olio extravergine di oliva, due spicchi d'aglio tritati e i filetti di acciuga sminuzzati (3).



Cuocete fino a che le acciughe non si saranno sciolte e poi incorporate i tentacoli sminuzzati (4) e sfumate con una spruzzata di vino (5). Nel frattempo spezzettate e mettete in poca acqua tiepida la mollica del pane di grano duro (6);



Fatela ammollare e poi strizzatela bene, quindi, sbriciolate la nella pentola assieme ai ciuffi di calamari per farla insaporire, ed eventualmente asciugare se contiene ancora acqua in eccesso (7), aggiungete il prezzemolo tritato (8), dopodiché trasferite il tutto in una terrina. Aggiungete ora le uova intere, e il parmigiano grattugiato (9),



Aggiustate di sale e pepe (10) e mescolate fino a ottenere un impasto omogeneo. Riempite i calamari con il composto per 3/4 (altrimenti in cottura scoppieranno!) (11) e poi chiudete ogni calamari con uno stuzzicadenti (12).



Mettete ora due spicchi d'aglio nell'olio e fateli dorare a fuoco medio insieme ai calamari ripieni (13), girandoli di tanto in tanto con attenzione, sfumate con uno spruzzo di vino bianco (14), aggiustate di sale e cuocete per 10 minuti circa, coprendo il tegame con un coperchio; poco prima della fine della cottura, spolverizzate i calamari ripieni con il prezzemolo tritato (15).