

Calamari in umido



Avete voglia di un secondo leggero ma gustoso? I calamari in umido sono un'ottima soluzione, velocissimi da preparare, sani e appetitosi!

Ingredienti per 2 persone

300 g di calamari

150 g di pomodorini

olive taggiasche

capperi

olio evo

vino bianco

Per prima cosa pulire i calamari, staccare la testa ed eliminare il contenuto della sacca, facendo attenzione a togliere anche la cartilagine trasparente.

Staccare la pelle esterna tirandola via con le mani e, con l'aiuto delle forbici, separare i tentacoli dalla testa e teneteli da parte.

Lavare i calamari e i tentacoli sotto l'acqua corrente. Aprire il calamaro a metà oppure lasciarlo intero, ma in questo caso lavarlo bene, sia internamente che esternamente.

Ritagliare il calamaro a rondelle o a pezzettini e lasciar sgocciolare.

Nel frattempo lavare i pomodorini e tagliarli in

quattro parti; scaldare un filo d'olio in una padella, aggiungere i pomodorini, le olive, i capperi ed infine i calamari.



Sfumare con il vino bianco e cuocere a fuoco medio per circa 10/15 minuti.

Prima di aggiungere il sale...fare la prova di assaggio, considerando che le olive e i capperi sono già molto saporiti potrebbe non essere necessario.



[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)