

Calamari in padella con zucchini a julienne



Un secondo piatto estivo e leggero, oggi Frasinucina propone dei calamari in padella con zucchini a julienne.

Ingredienti per 2 persone

4 calamari
3 zucchini
farina di mais
olio
sale
vino bianco

Per prima cosa pulire i calamari, eliminare le viscere interne e la pelle. Lavarli accuratamente sotto l'acqua corrente e lasciarli sgocciolare. Togliere i tentacoli e aprire i calamari a metà nel senso della lunghezza. Lavare le zucchini, eliminare le due estremità e tagliarle a julienne.

In una padella scaldare un filo d'olio, aggiungere le zucchini, saltarle leggermente e cuocerle per circa 10 minuti girandole spesso per non farle bruciare.

Quando le zucchini sono cotte, trasferirle in un piatto e tenerle da parte.



Asciugare i calamari con carta da cucina e infarinarli con la farina di mais. Mettere i calamari nella padella utilizzata per le zucchine con un filo d'olio e cuocere per circa 15 minuti. A metà cottura sfumare con un po' di vino bianco, in modo che rimangano morbidi.



Quando i calamari sono cotti e ben dorati servirli sul letto di zucchine e aggiungere un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)