

Calamari primavera



Calamari primavera è il nome di questo piatto colorato, leggero e gustoso.

E' una versione diversa dei calamari ripieni, che prevede solo l'utilizzo di verdure fresche di stagione.

Ecco a voi la ricetta.

Ingredienti per 2 persone

2 calamari

3 zucchine

2 carote

sedano

100 g di pisellini freschi

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. Tagliare i tentacoli e lasciarli da parte.

Sgranare i piselli freschi e tenerli da parte.

Lavare le altre verdure sotto l'acqua corrente, pelare le carote, eliminare le estremità dalle zucchine e

tagliare tutto a pezzettini.

Con l'aiuto di un frullatore, sminuzzare le zucchine, le carote e il sedano.



Trasferire le verdure tritate in una padella, aggiungere i piselli, un pizzico di sale un filo d'olio e cuocere per circa 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Le verdure devono rimanere croccanti.



Togliere le verdure dal fuoco e lasciarle raffreddare. Con l'aiuto di un cucchiaio riempire i due calamari. Se le verdure sono troppe, lasciarle nella padella, le utilizzeremo per cuocere i calamari.

Chiudere le estremità dei calamari con uno stuzzicadenti e trasferirli nella stessa padella di cottura delle verdure.

Bucherellare i calamari per evitare che in cottura si gonfino.

Aggiungere i tentacoli, mezzo bicchiere di acqua, mezzo bicchiere di vino bianco e cuocere a fuoco lento per

circa 20/25 minuti girando di tanto in tanto.



Servire i calamari ripieni su un letto di insalatina e condire con un filo di olio a crudo.

[Torna alla Home](#)

[Vedi altri secondi e contorni](#)

[Vedi tutte le ricette](#)