
Calamari ripieni di zucchini

Autore: Cristina Orlandi

Fonte: Città Nuova

I calamari devono essere lavati con cura sotto un getto di acqua corrente e, per eliminare gli eventuali residui di sabbia dai tentacoli, è opportuno strofinarli a lungo. Bisognerà poi estrarre le interiora e, se il mollusco è molto grande, affinché rimanga tenero sarà necessario che la pelle venga tolta. Per facilitare la spellatura dei calamari conviene farli bollire per mezzo minuto passandoli poi in acqua fredda. I calamari si prestano per la preparazione di diversi piatti: in insalata di mare (bollire il calamaro intero, quindi eliminarne la pelle) con cozze, vongole, polpo, gamberetti, sedano, aglio, prezzemolo, conditi con olio extravergine di oliva, limone, sale e pepe; in frittura (tagliato ad anelli che passerete in una pastella ed infine friggerete in olio bollente); ripieni, cotti al forno o in tegame. Ingredienti (4 persone) 8 calamari, 250 grammi di zucchini, 1 scalogno, 1 porro, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 cucchiaio di pane grattugiato, 1 uovo, prezzemolo tritato, 5 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, qualche pomodorino ciliegia, q.b. di sale e di pepe bianco. Preparazione Lavare i molluschi sotto l'acqua corrente, privarli del calamo e dei tentacoli. Mondare le zucchini e tagliarle a dadini. In un tegame far appassire uno scalogno in tre cucchiaini di olio extravergine d'oliva, unire i tentacoli e dopo un paio di minuti le zucchini. Versarvi il vino, alzare la fiamma per far evaporare e cuocere per altri 15 minuti. Regolare di sale e di pepe bianco. A cottura ultimata, tritare il tutto insieme ad un cucchiaio di pane grattugiato ed un uovo sodo. Riempire i calamari e chiudere l'imboccatura con uno stecchino. In un altro tegame far appassire il porro tagliato a rondelle in due cucchiaini di olio extravergine d'oliva, quindi accomodare i calamari, unire la salsa di cottura del ripieno, regolare di sale e cuocere per una ventina di minuti. Se necessario, versarvi un po' di brodo di verdure. A cottura ultimata, togliere i calamari e far restringere la salsa. Tagliati a rondelle i calamari (tagliarli quando sono freddi, questo per evitare che l'interno fuoriesca). Presentazione Servire in un piatto da portata decorando con qualche pomodorino ciliegia, spolverare di prezzemolo tritato ed accompagnare con la salsa di cottura.