

Calamari saporiti



Esecuzione: Facile

Preparazione: 20

Cottura:

Dosi per 4 persone

Trita i tentacoli dei calamari unendoli a basilico, aglio e cipolla tritati e ai pomodori spezzettati, poi condisci con un filo d'olio, sale e pepe. Riempi le sacche dei calamari con l'impasto ottenuto, chiudile con uno stuzzicadenti, metti in una pentola a pressione ancora aperta con 2 cucchiari di olio e falle colorire a fiamma vivace per qualche minuto.

Unisci il vino, fallo sfumare e poi aggiungi un bicchiere di acqua. Chiudi ora il coperchio e fai cuocere per 20 dal fischio della valvola. Fai sfiatare il vapore, apri il coperchio e fai restringere il sugo sul fuoco. Adagia ora i calamari sul piatto da portata irrorandoli con il fondo di cottura. Guarnisci, a piacere, con prezzemolo tritato.

Ingredienti per 4 persone

- 10 calamari medi già puliti
- 1 cipolla
- 2 spicchi d'aglio

- 1 dl di vino bianco secco
- basilico
- prezzemolo
- 3 cucchiaini di olio EV
- sale e pepe