

## CALAMARI IN UMIDO CON BIETA

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (2 cucchiaini)
- aglio
- sale
- 1 cipolla
- vino bianco (40ml)
- peperoncino in polvere
- calamari (700gr)
- bieta (350gr)
- pomodori ciliegini (100gr)

### Come si prepara

Pulire accuratamente dei calamari piccoli e teneri, e fare la stessa cosa con la bieta, piccola e tenera, e tagliarla a striscioline.

In una pirofila, da portare in tavola, far appassire per 5 minuti in un filo d'olio 1 spicchio d'aglio, che poi sar` tolto, e una piccola cipolla bianca a fettine sottili.

Aggiungere i calamari e farli rosolare per 5 minuti.

Sfumare con un bicchierino di vino bianco, aggiungere la bieta, i pomodori ciliegini spaccati e spremuti, il sale e il peperoncino e far cuocere per 15 minuti, con il coperchio, mescolando ogni tanto.

Quando i calamari sono pronti, verificarne la cottura con una forchetta, togliere il coperchio, fare addensare il sugo e spegnere.

Aggiungere a fuoco spento un filo d'olio e servire, sia caldo che freddo.

**Difficoltà: 2**

**Tempo: 40**

### Tabella nutrizionale

Valore energetico	62 kcal
-------------------	---------

260 kJ

## Tags

pesce, occasioni speciali, pesce senza spine, new, feste, tradizionale, Pesce in umido, mediterraneo