

## CALAMARI RIPIENI TOSCANI

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (6 cucchiaini)
- aglio
- sale
- vino bianco (125ml)
- prezzemolo
- capperi (un cucchiaino)
- 2 cipolle
- un peperoncino fresco
- un uovo
- calamari (800g)
- prosciutto cotto (100g)
- passata di pomodori (500g)

### Come si prepara

Scegliere dei calamari non troppo grossi e togliere loro i tentacoli, vuotarli e lavarli accuratamente.

Tritare i tentacoli insieme a 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaino di capperi, il prosciutto cotto.

Incorporare l'uovo, mescolando il tutto fino ad ottenere un impasto omogeneo.

Riempire i calamari con l'impasto ottenuto e metterli da parte.

In una casseruola di metallo fare rosolare un'altra cipolla tritata insieme ad 1 spicchio d'aglio nell'olio ben caldo.

Aggiungere il vino bianco e quando assumeranno un colore dorato introdurre il passato di pomodoro e lasciare cuocere per 20 minuti a fuoco medio.

A questo punto aggiungere i calamari ripieni e lasciarli cuocere, sempre a fuoco medio, 40 minuti (20 minuti per parte).

**Difficoltà: 3**

**Tempo: 70**



## Tags

pesce, molluschi, cucina light, cucina dietetica, secondi di pesce

