

## CALAMARI RIPIENI

### Ingredienti

- olio extravergine d'oliva (4 cucchiaini)
- aglio
- sale
- prezzemolo
- pangrattato (15gr)
- calamari (500gr)
- 1 tuorlo d'uovo
- pepe nero

### Come si prepara

Pulire accuratamente i calamari, tagliare i tentacoli e la testa, tritarli e tenere da parte.

In una padella fare rosolare nell'olio uno spicchio d'aglio e del prezzemolo tritati.

Unirvi le teste e i tentacoli tritati, il pangrattato, il sale e il pepe.

Una volta cotti, lasciar raffreddare e aggiungere un tuorlo d'uovo per legare il composto.

Imbottire i calamari con questo impasto, saldare l'apertura con uno stecchino e friggere in abbondante olio caldo.

**Difficoltà:** 1

**Tempo:** 30

### Tags

pesce, calamari ripieni, calamari