

Calamari ripieni (mbuttunati)



• *Ingredienti per 4 persone:*

- *4 calamari grandi*
- *1 uovo*
- *1 cucchiaio di capperi*
- *2 spicchi d'aglio*
- *100 gr di olive nere denocciolate*
- *pane raffermo*
- *prezzemolo tritato*
- *sale*

PROCEDIMENTO:

1. *Tirate la testa dei calamari in modo da eliminare anche le interiora. Separate i tentacoli dalle interiora e con un paio di forbici eliminate l'occhio che si trova al centro dei tentacoli.*
2. *Levate la cartilagine presente all'interno della sacca e sciacquatela bene sotto l'acqua corrente per eliminare eventuali residui di sporco stando attenti però a non romperla. Tagliate finemente i tentacoli con un coltello.*
3. *Mettete in una ciotola il pane raffermo con l'acqua fredda in modo da ammorbidirlo. Quando il pane risulta ben morbido, togliete la scorza e strizzatelo bene.*
4. *Mettete in un contenitore il pane, i tentacoli dei calamari, il prezzemolo tritato, un aglio a pezzettini, l'uovo, i capperi, le olive a pezzetti, il sale e se lo gradite il peperoncino piccante. Mescolate bene per amalgamare gli ingredienti.*
5. *In una padella capiente fate scaldare l'olio e aggiungete il composto preparato in precedenza. Fate rosolare il composto girandolo di tanto in tanto.*
6. *Fate raffreddare un poco il ripieno e farcite i calamari utilizzando un cucchiaino e assicurandovi che il ripieno raggiunga anche la parte finale dei calamari. Riempite le sacche dei calamari per 3/4 altrimenti durante la cottura si apriranno. Chiudete ogni calamaro con uno stuzzicadenti.*
7. *Fate scaldare in una pentola capiente l'aglio e l'olio, aggiungete i calamari e fateli rosolare da entrambi i lati girandoli ogni tanto.*
8. *Aggiungete il pomodoro, salate e proseguite la cottura per circa 20 minuti col coperchio. A cottura ultimata potete aggiungere a piacere un cucchiaio di prezzemolo tritato*