



SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy
Underwater Research & Team Rescue



CALAMARI RIPIENI

ALLA GENOVESE

RENATA BRIANO

La cucina ligure è una vera cucina mediterranea, che abbina gli ingredienti di campagna a quelli di mare. Potremmo definirla la cucina dei montanari e dei naviganti che fa uso di molte erbe aromatiche, di ortaggi di stagione, dell'olio di oliva, di farine di vario tipo e del pescato del giorno.



porzioni
4 persone



preparazione
20 minuti



difficoltà
media



cottura
45 minuti



COSA TI SERVE

Calamari piuttosto grandi	4
Pane (la mollica)	2 fette
Maggiorana	q.b.
Pinoli	q.b.
Parmigiano grattugiato	2 cucchiari



Capperi sotto sale	1 cucchiaio
Uovo	1
Sale e pepe	q.b.
Salsa di pomodoro	150 g
Aceto di vino bianco	2 cucchiari
Olio extravergine di oliva	q.b.
Aglione	1 spicchio
Latte	1 tazza da tè



COSA DEVI FARE

- Lavare i calamari sotto l'acqua fredda corrente.
- Mettere i tentacoli a bollire per 5 minuti in un pentolino e la mollica del pane in ammollo nel latte.
- Scolare i tentacoli e tritarli. Tritare anche i capperi dissalati. In una ciotola mescolare i tentacoli, la mollica strizzata, i capperi, l'uovo, i pinoli, il parmigiano, le foglioline di maggiorana (in ligure persa), il sale e il pepe.
- Prendere i sacchi cilindrici (detti mantelli) dei calamari e riempirli, aiutandosi con un cucchiaino, lasciando un po' di spazio in modo da chiudere i lembi del mantello con uno stecchino.



- Mettere l'olio Evo in padella a soffriggere con lo spicchio di aglio al quale avrete tolto l'anima. Nell'olio caldo aggiungere i calamari ripieni e lasciar cuocere un minuto per lato. Sfumare con il vino bianco.
- Appena sarà evaporato aggiungere la salsa di pomodoro diluita con un po' di acqua e due cucchiaini di aceto. Lasciar cuocere a fuoco lento semi coperti per 40/50 minuti. Il tempo di cottura dipende dalla grandezza dei calamari. I miei erano lunghi circa 15 cm.
- Se il sugo si asciuga troppo aggiungere un mestolino di acqua. Aggiustare di sale e pepe. Spegnerne il fuoco e lasciare riposare un po'. Servire tiepidi interi o a fette.

