



PESCE / LIGHT

Calamari al salmoriglio

13 Giugno 2020



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO

TEMPO DI PREPARAZIONE
20 MINTEMPO DI COTTURA
10 MINCALORIE
340K

NOTE

INGREDIENTI

800 g di Calamari

PER LA SALSA

1 Limone bio

1 spicchio di Aglio

1 ciuffetto di Prezzemolo

4 rametti di Origano fresco

1 Peperoncino

1 cucchiaio di Acqua calda

6 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Preparate subito la salsa al salmoriglio. Mondate e lavate le foglie di prezzemolo e origano, asciugatele perfettamente e tritatele con l'aglio, qualche scorzetta di limone (senza la parte bianca, che è amarognola) e il peperoncino.

- Versate l'olio e il succo del limone in una ciotola, aggiungete l'acqua calda e sbattete bene con una forchetta, finché otterrete un'emulsione omogenea; unite il trito preparato, salate leggermente e mescolate.
- Pulite i calamari, eliminate le interiora, le cartilagini, il becco e gli occhi; eliminate la pelle scura all'esterno della sacca, strusciandole con le dita. Togliete eventuali residui di sabbia rimasti sulle ventose dei tentacoli, poi sciacquateli sotto l'acqua corrente, lavandoli internamente e all'esterno, e infine asciugateli.
- Appoggiate i calamari sul tagliere e appiattitene il corpo. Con le forbici, come voleste ottenere degli anelli, tagliateli in perpendicolare a strisce larghe un paio di cm, ma non arrivate a staccarle: dovranno formare una specie di 'frangia'.
- Scaldate una piastra su fuoco medio, poi grigliate i calamari, circa 5 minuti per lato.
- Trasferiteli su un vassoio, conditeli con la salsa preparata (che sbatterete di nuovo subito prima dell'uso) e serviteli immediatamente.

Carla Marchetti