



### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 4 calamari freschi (circa 250 g l'uno)
- 3 cucchiari di pangrattato
- 3 cucchiari di grana
- ½ bicchiere di vino bianco
- 1 spicchio d'aglio

- prezzemolo
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- un pizzico di sale e pepe

### **PREPARAZIONE**

Pulite e lavate i calamari, staccate i tentacoli lasciando intera la sacca. Tritate l'aglio, mettetelo in una ciotola e aggiungete i tentacoli tagliati a pezzetti piccoli, un cucchiaino d'olio ed il resto degli ingredienti. Mescolate bene il composto e usatelo per riempire i calamari (non troppo altrimenti in cottura si rompono). Sigillate con uno stuzzicadenti la parte aperta.

In un tegame scaldare un cucchiaino d'olio e rosolare i calamari; sfumare con il vino, coprire con un coperchio e far cuocere per circa mezz'ora a fuoco moderato.

### **VALORI NUTRIZIONALI (approssimativi per porzione)**

CALORIE 270 Kcal

PROTEINE 35 g

CARBOIDRATI 7 g

GRASSI 11 g