

Tagliatelle di calamari

Le **tagliatelle di calamari** sono sottili striscioline di calamari lessate in acqua o cotte a vapore e condite con olio e un trito di aglio e prezzemolo.

Le **tagliatelle di calamari** sono ottime come antipasto, ma possono anche essere una base per altre ricette o per la decorazione di piatti a base di pesce. Con verdure spadellate le **tagliatelle di calamari** sono ottime come secondo piatto leggero e ricco di sapore.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **180Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Mezzo limone
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- 400 g di calamari di media dimensione

PREPARAZIONE

- Preparare un'emulsione con l'olio extravergine di oliva e succo di limone appena spremuto, secondo quantità a piacere. Non eccedere però per non coprire il sapore delicato dei calamari.
- Lavare le foglie di prezzemolo, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente assieme all'aglio. Unire il tutto all'emulsione assieme ad una generosa macinata di pepe.
- Pulire i calamaretti. Staccare la testa dal corpo tirando delicatamente e portandosi dietro tutte le interiora.
- Tagliare la testa appena sotto i tentacoli, eliminare il becco e i due tentacoli più lunghi, quindi sciacquarla bene e metterla in un colino. Pulire così tutte le teste.
- Spellare i corpi dei calamaretti, pulire bene l'interno e rimuovere la lisca cornea. Tagliarli da un lato per aprirli ed affettarli nello spessore di mezzo centimetro circa. Metterli nel colino assieme alle teste.
- Si possono lessare in acqua salata per un paio di minuti al massimo, oppure cuocere a vapore per 6 minuti circa. Per la cottura a vapore bisogna regolarsi assaggiando. Sono da ritirare appena le carni diventano bianco opaco e ammorbidiscono. A volte possono bastare anche 4 minuti, a volte ne servono 10.
- Mettere le tagliatelle di calamaretti in una ciotola e condirli con l'emulsione preparata. Regolare di sale.
- Sono buone sia appena pronte, sia dopo un riposo di alcune ore in frigorifero.

STAGIONE

Gennaio, settembre, ottobre, novembre, dicembre

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

Per la cottura a vapore sono disponibili in commercio diversi dispositivi. Dai semplici cestelli che si mettono in appoggio dentro una pentola, ai cestelli in appoggio sulla pentola, ai cestelli in bambù tipici della cucina cinese (anche essi in appoggio sopra la pentola). Ci sono quindi le vaporiere elettriche, dotate di cestelli impilabili. Ecco alcuni accorgimenti a seconda del dispositivo utilizzato.

- Se usate un cestello di quelli che si appoggiano dentro la pentola, mettere nella pentola l'acqua verificandone il livello con il cestello: non deve toccarlo. Mettere la pentola sul fuoco con il coperchio e quando bolle mettere gli alimenti a cuocere nel cestello.
- Se usate un cestello in appoggio sulla pentola, attenzione a non usare poca acqua, che potrebbe così evaporare completamente prima del termine della cottura.
- Scegliere una pentola delle dimensioni adatte al vostro tipo di cestello.
- In ogni caso sistemare il cibo nel cestello quando l'acqua bolle, a meno che non usiate una vaporiera elettrica. In questo caso prima si riempiono i cestelli, poi si aziona l'apparecchio.
- Qualsiasi utensile utilizzate la cottura deve sempre avvenire con coperchio. Attenzione se lo alzate a non scottarvi con il vapore. Alzate il coperchio il meno possibile perchè così facendo si disperde il vapore e i tempi di cottura si prolungano.

