

## Come pulire le canocchie e i calamari

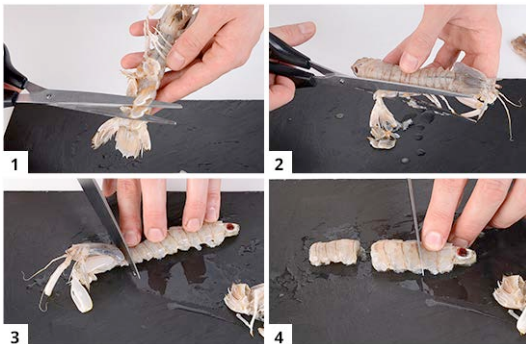
A lezione di cucina.

Una guida pratica per pulire le canocchie e i calamari così da poter usare questi sani prodotti ittici nei vostri piatti.



Pesce, molluschi e calamari sono ottimi prodotti che il mare ci offre, ricchi di principi nutritivi, ma che spesso rinunciamo a portare sulle nostre tavole perché difficili da preparare. Per aiutarci a **non rinunciare mai ai sapori del mare**, il nostro chef Stefano Polato ci porta a **lezione di cucina** mostrandoci passo passo **come pulire le canocchie e i calamari**. È più facile di quanto si possa pensare e per dimostrarlo domani vi proporremo una gustosa ricetta con questi due ottimi alimenti cosicché possiate mettervi subito alla prova.

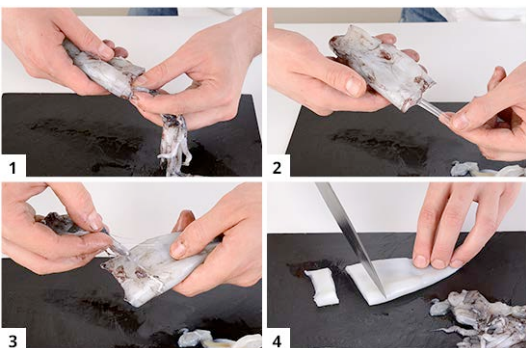
### Come pulire le canocchie



1. Con una forbice, privare le canocchie delle zampe che si trovano sotto il ventre;
2. Togliere anche le zampette che si trovano nella parte laterale del crostaceo;
3. Eliminare la testa con l'aiuto di un coltello;
4. Tagliarle infine in 2/3 pezzi.

**Consiglio:** gli scarti delle canocchie si possono utilizzare per realizzare un fumetto di pesce.

### Come pulire i calamari



1. Per eviscerare il calamaro, separare la testa dal corpo;
2. Togliere la cartilagine trasparente interna;
3. Eliminare la pelle: l'acqua corrente faciliterà questo passaggio;
4. Tagliare i calamari ad anelli.