

Come pulire le canocchie e i calamari

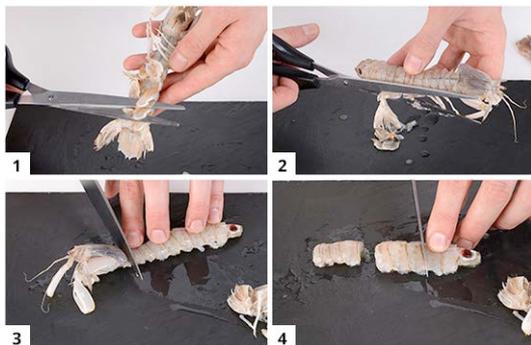
A lezione di cucina.

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.

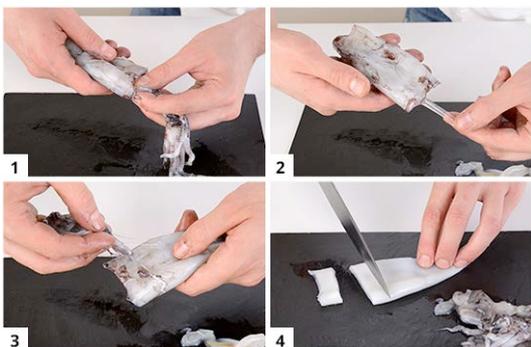
Come pulire le canocchie



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.