

Calamari ripieni di broccolo crema di patate, aglio e prezzemolo, puntarelle scottate

Broccoli e patate compongono il ripieno di questi calamari per un secondo piatto sfizioso tutto da provare!



Un **secondo piatto gourmet** che unisce il gusto delicato dei **calamari** al sapore tipico del **broccolo**. Un'accoppiata perfetta per portare a tavola un ortaggio tipico dell'inverno in una veste nuova e interessante.

Prova questa ricetta per condividere un piatto buono, semplice e ricco di nutrienti con chi ti sta più a cuore!

Difficoltà: media

Costo: medio

Tempo di preparazione: 40 min.

Ingredienti

(per 4 persone)

4 calamari Despar Premium

200 g di cime di broccolo

1/2 spicchio di aglio

4 cucchiai di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

150 g di patate

1 cucchiaio di prezzemolo tritato

1 cucchiaino di sesamo

200 g di puntarelle

4 macinate di pepe rosa

1/2 bicchiere di brodo vegetale

3 pizzichi di sale

Preparazione

1. Sciacqua i calamari e separa le sacche dalle teste. Scotta velocemente in una padella ben calda le teste e i sacchi. Appena si gonfiano, girali e cuocili ancora per 2 minuti dall'altra parte. Tieni da parte.

2. Salta le cime di broccolo con l'aglio, un pizzico di sale, un cucchiaio d'olio e poca acqua finché non si saranno ammorbidite. Elimina l'aglio, schiaccia le cime con una forchetta, aggiungi il sesamo e le teste dei calamari tritate finemente, mescola bene.

3. Lessa le patate, sbucciate e tagliate a dadini. Una volta cotte, frullale con un pizzico di sale, un cucchiaio d'olio, il prezzemolo e poco brodo per ottenere una crema liscia e omogenea.

4. Scotta velocemente le puntarelle tagliate a metà longitudinalmente in una padella con un due cucchiai d'olio, sale e pepe.

5. Riempi le sacche dei calamari con la farcia di broccolo, calamaro e sesamo, chiudile con uno stecchino e riscaldale in forno a 140 °C per 7 minuti. Tagliale a rondelle dopo aver eliminato lo stecchino.

6. Aiutandoti con una sac à poche, con beccuccio dal foro largo, forma dei ciuffetti di crema di patate e prezzemolo tiepida intorno alle rondelle di calamaro, completa con le puntarelle scottate e una macinata di pepe.