



ADNKRONOS.COM | AKI ARABIC | AKI ENGLISH | AKI ITALIANO | SALUTE | LABITALIA | PRONTOITALIA | MUSEI ON LINE | IMMEDIAPRESS

ITALYGLOBALNATION

Domenica 14 Agosto 2011

CERCA NEL SITO CON GOOGLE

NEWS DAILY LIFE REGIONI AKI ITALIANO AKI ENGLISH LAVORO SPECIALI SECONDOMO MEDIACENTER TV PROMETEO LIBRO DEI FATTI
CRONACA POLITICA ESTERI ECONOMIA FINANZA SPORT SPETTACOLO CULTURA CYBERNEWS AZIENDE INFORMANO TUTTE LE NOTIZIE ARCHIVIO

Almanacco del giorno - Oroscopo - Meteo - Mobile - iPad - SMS

I temi caldi di oggi: [Manovra](#) - [Crisi economica](#) - [Collisione Golfo Napoli](#) - [Immigrati](#) - [Muro di Berlino](#)

News > Cronaca > Calamari in sorpresa di verdure

La ricetta

Calamari in sorpresa di verdure



ultimo aggiornamento: 13 agosto, ore 17:08

Roma - (Ign) - La proposta di Alessandro Circiello per il pranzo di Ferragosto

condividi

Adnkronos su facebook

Mi piace A Erika Menchinelli, Irma Brizi e altri
35.942 piace questo elemento.

I PIÙ POPOLARI ATTIVITÀ DEGLI AMICI

- Fiori di zucca farciti con ricotta, menta e olive nere - Adnkronos Cronaca**
Alessandro Circiello e altri 5 consigliano questo elemento.
- Ferragosto: festa 'operativa' per 8.300 militari italiani - Adnkronos Cronaca**
59 persone consigliano questo elemento.
- Carceri: su Facebook solidarieta' giovani**

TV IGN ADNKRONOS

ULTIM'ORA	METEO
SANTI E LUOGHI DI CULTO	SALUTE
WEEKLY NEWS	LAVORO
OROSCOPO	PROMETEO

TV IGN ALL CHANNELS

in evidenza

[Il Libro dei fatti 2011, il bestseller che racconta l'Italia e il mondo](#)



[E' on line il nuovo numero della newsletter del Gme](#)



[150° anniversario Unità d'Italia](#)



[La FIT contro l'aumento delle tasse sul tabacco](#)

Annunci Google

Ristoranti pesce a Roma

Risparmia dal 50 al 90% e scopri ogni giorno un ristorante nuovo!
www.GetBazza.com/Roma

Dentisti economici a Roma

Impianti capsule in ceramica Rapido con Garanzia. Puoi Informarti Qui.
www.freesmile.com/Dentisti_a_Roma

Dentista in Ungheria

solo 60 km da Vienna, 1/3 prezzi Gratis Hotel+ trasporto. Contatti!
EmpireClinic.com/Dentista_Ungheria

commenta 0 vota 3 invia stampa

Roma, 13 ago. - (Ign) - Per il pranzo di Ferragosto lo chef Alessandro Circiello propone Calamari in sorpresa di verdure.

Annunci Google

Mangiare a 10 Euro

Ogni Giorno Una Nuova Offerta. Iscriviti Ora e Risparmia Subito!
Jumpin.it/OfferteRistoranti

Dimagrire con poco sforzo

Innovativa ed Efficace
Autoterapia Risultati Visibili in Breve Tempo!
AutoTerapiaZeroDiet.com

Ingredienti per 4 persone: calamari n° 8; zucchine n° 2; pomodori ramati n° 4; carote n° 2; frutti del cappero 2 cucchiaini; pane in cassetta n° 3; olio extra vergine oliva 4 cucchiaini; olive taggiasche denocciolate 2 cucchiaini; sale q.b.; aglio 1 spicchio; origano q.b.; basilico q.b..

Procedimento: eliminare l'interno del calamaro, preparare la farcia: passate al cutter il pane, a parte tagliare a cubetti la carota, la zuccina, i pomodori, spadellare con olio e aglio, partendo dalle carote, poi le zucchine e infine i pomodori, a cottura ultimata in una ciotola unire il cappero e le olive, l'origano e regolare di sapore.

Farcire il calamaro con l'aiuto di una sacca, chiudere con uno stuzzicadenti, incidere leggermente il calamaro dalla parte esterna in modo

che in cottura abbia una forma a tartaruga.

Dorare il calamaro in padella con olio. Riservarlo e scalopparlo.

A parte frullare il basilico con olio e ghiaccio, in modo da contornare con questa emulsione a freddo.

TEMPO DI PREPARAZIONE: 30 MINUTI

DIFFICOLTA': MEDIA

SUGGERIMENTO: non cuocere eccessivamente i calamari, specialmente se sono freschi altrimenti risulteranno di consistenza elastica.

Annunci Google

Prestiti INPDAP 75.000€

A Dipendenti e Pensionati anche con Altri Mutui in Corso, Tutto in 48h!
www.DipendentiStatali.it/INPDAP