

CALAMARI AL FORNO

INGREDIENTI PER
7-8 PERSONE

8 CALAMARI*
FONTE DI PROTEINE, GRASSI BUONI,
VITAMINA C

1 PULIRE
I CALAMARI.



3 ACCIUGHE*
RICCHE DI CALCIO

2 CONSERVARE TUTTE LE PARTI CHE SI ANDRANNO A STACCARE
(TENTACOLI, TESTA) TRANNE LA PENNA DI CARTILAGINE.

3 DISPORRE LE PARTI ALL'INTERNO
DI UN RECIPIENTE.

4 QUI AGGIUNGERE LE OLIVE
SENZA NOCCIOLO E TAGLIATE IN 2-3 PEZZI.



5 AGGIUNGERE LE
ACCIUGHE SPEZZETTATE.

100 G DI OLIVE NERE
FONTE DI GRASSI BUONI, FERRO

6 AGGIUNGERE IL
PANE GRATTOGIATO.

7 AGGIUNGERE I CAPPERI SCIACQUATI
SOTTO L'ACQUA CORRENTE.



8 AGGIUNGERE ANCHE
L'OLIO E IL SALE E MESCOLARE
DELICATAMENTE IL TUTTO.

100 G DI PANE GRATTOGIATO

9 RIEMPIRE I CALAMARI CON QUESTO
COMPOSTO E CHIUDERE CON DEGLI STECCHINI.

10 SISTEMARLI IN UNA TEGLIA, COSPARGERE CON UN
FILO D'OLIO E INFORNARE PER 50 MINUTI A 180°C.



OLIO EXTRA-VERGINE DI OLIVA Q.B.
SALE MARINO Q.B.



50 G DI CAPPERI



CHE COSA SERVE:

COLTELLO, TEGLIA, RECIPIENTE, CUCCHIAIO, STECCHINI.