Calamari ripieni di cavolo verza e patate

Se per le festività natalizie preferisci puntare su un menu a base di pesce, questa è la ricetta che fa per te! Calamari insieme a cavolo verza e patate creano un piatto appetitoso e sano.

Un'idea per una **cena superappetitosa**? Prova questa ricetta. I **calamari** (sai come pulirli? È più facile di quanto possa sembrare!) sono eccellenti in abbinamento al gusto intenso del cavolo verza. Per non parlare della consistenza morbida del calamaro ripieno in contrasto alla croccantezza dei ciuffi passati in forno… irresistibili!

Difficoltà: bassa
Costo: medio
Tempo di preparazione: 35 min + 15 min di cottura

Ingredienti
(per 4 persone)

4 grossi calamari
200 g di verza
50 g di patate Passo dopo Passo Despar
30 g di pane integrale
1 spicchio di aglio
1 uovo Bio,Logico Despar
3 cucchiai di olio extra vergine di oliva Bio,Logico Despar
Un pizzico di gomasio alle alghe
Un pizzico di sale marino integrale e di pepe nero Despar

Procedimento
1. Lava i calamari, privali delle interiora e della pinna; tieni da parte i ciuffi.
2. Cuoci la verza tagliata molto sottile e le patate a dadini piccoli in una padella antiaderente con l'aglio tritato e un cucchiaio di olio. Aggiungi mezzo bicchiere di acqua o di brodo vegetale e cuoci a fuoco basso per 15 minuti con il coperchio. Aggiusta con pepe e poco sale e tieni da parte.
3. In una ciotola riunisci la verza con le patate, il pane tagliato a dadini, l'uovo intero, il restante olio. Mescola tutto bene sino a ottenere un impasto omogeneo.
4. Con un cucchiaio riempi i calamari e fermane le estremità con uno stecchino.
5. Inforna a forno preriscaldato i calamari e i ciuffi per 20 minuti a 150° C.
6. Servi i calamari tagliati a rondelle cospargendo con il gomasio e un filo d'olio.