

## *Calamaretti Ripieni*

*(Molise)*

### **Ingredienti**

otto calamaretti (100 gr ciascuno), due o tre cucchiari di pangrattato, due spicchi d'aglio, una manciata di prezzemolo, due acciughe dissalate e diliscate, un cucchiaino di capperi sotto sale ben sciacquati, olio extravergine d'oliva, mezzo bicchiere di vino bianco secco, pepe, sale

### **Preparazione**

Pulire i calamaretti dall'ossicino, dagli occhi e dalla bocca. Svuotare la sacca, lavarli e asciugarli. Tritare il prezzemolo con uno spicchio d'aglio, le acciughe e i capperi, mettere il tutto in una terrina, aggiungere il pangrattato inumidendolo con acqua e versare l'olio d'oliva fino a ottenere un composto ben amalgamato e consistente. Riempire, non del tutto, le sacche dei calamaretti e fermare le aperture con uno stecchino o cucirle con un filo bianco. In un tegame di coccio imbiondire l'aglio con qualche cucchiaino d'olio, togliere poi l'aglio e mettere a cuocere i calamaretti. Far consumare a fuoco alto la loro acqua spruzzandoli col vino e, appena questo sarà consumato, salare, aggiungere pepe, versare un mestolo d'acqua calda e portare a cottura. Servire tiepido, quando i calamaretti saranno morbidi e il sugo condensato.

