

# CALAMARI RIPIENI 1

## Ingredienti:

- 1 kg di calamari,
- 250 g di tonno sott'olio,
- pangrattato,
- 2 spicchi d'aglio,
- 1 uovo,
- 1 bicchiere di vino bianco,
- brodo di dado,
- 1 ciuffo di prezzemolo,
- 50 g di parmigiano,
- sale,
- olio.

Pulite i calamari e spezzettate i tentacoli.

Preparate un impasto con il tonno, l'uovo, il pangrattato, il parmigiano, il prezzemolo e i tentacoli, frullando il tutto.

Riempite i calamari con questo composto e cuciteli con filo da cucina.

Soffriggeteli in un tegame con aglio e olio; poi bagnate col vino, fate evaporare e portate a cottura con il brodo per circa 1 ora.