

## CALAMARI RIPIENI AL FORNO

Ingredienti per 4 persone:

- 4 calamari di 250 g
- 150 g di mollica di pane raffermo
- 150 g di formaggio grana
- 2 manciate di prezzemolo tritato
- 2 albumi d'uovo
- 4 cucchiaini di olio d'oliva extra-vergine
- sale
- pepe bianco

Pulire i calamari; tagliuzzare separatamente i tentacoli che andranno mescolati con la mollica, il grana grattugiato, un po' di sale, pepe macinato, prezzemolo.

Unirvi anche gli albumi e impastare bene; riempirne i calamari e chiuderli con uno stecchino; deporli in una pirofila, condirli con l'olio e metterli in forno coperti a 200 gradi per circa 45 minuti.