

SECONDI DI PESCE

Calamaretti al radicchio

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

45 min

■ Ingredienti per 4 persone

Calamaretti già puliti	16
Radicchio di Treviso	700 g
Aglio	1 spicchio
Prezzemolo tritato	1 cucchiaio
Pane integrale	2 fette
Pangrattato	3 cucchiai
Olio d'oliva extra-vergine	
Sale	
Pepe	

PER L'INSALATINA

Germogli misti	80 g
Insalata rucola	1 mazzetto
Radicchio di castelfranco	1 cespo
Olio d'oliva extra-vergine	4 cucchiai
Nocciole tritate	1 cucchiaio
Sale	

■ Preparazione

- 1 Lasciate ammorbidire il pane in acqua fredda. Tritate l'aglio. Sbollentate il radicchio in acqua bollente salata per 2-3 minuti, poi strizzatelo bene e finemente.
- 2 Mettetelo quindi in una ciotola, unite il prezzemolo, l'aglio, il pane, prima ben strizzato, sale e pepe e mescolate bene.
- 3 Riempite i calamaretti con il composto ottenuto, chiudeteli con uno stuzzicadenti e sistemateli in una teglia oliata.
- 4 Spennellateli d'olio, spolverizzateli con il pangrattato e cuoceteli in forno già caldo a 180 gradi per 15 minuti circa.

- 5 Spezzettate le insalate, mescolatele in una ciotola con i germogli, l'olio, le nocciole e una presa di sale e trasferitele su un piatto da portata. Sistematevi sopra i calamaretti e servite.