



ANELLI DI CALAMARI ALLE VERDURE

Per 4 persone: 500gr di anelli di calamari, 1 zucchina di medie dimensioni, 1/2 peperone rosso, 1 grossa carota, 1 cipolla rossa di medie dimensioni, 2 spicchi d'aglio, 1/3 di dado vegetale, olio extravergine d'oliva, sale, peperoncino fresco q.b.

Sbollentate per circa quattro minuti gli anelli di calamari in una pentola con abbondante acqua calda. Al termine della cottura scolate i calamari e metteteli da parte l'acqua di cottura.

Pulite l'aglio e fatelo imbiondire leggermente in una padella con un filo d'olio. Nel frattempo pelate e lavate la carota, tagliatela in due seguendo il verso del lato lungo ed infine tagliatela a fettine alte mezzo centimetro, dovrete ottenere delle fettine con la forma di mezzecirconferenze.

Versate le carote in padella e fatele saltare a fuoco lento per circa un minuto. Poi alzate la fiamma ed aggiungete un mestolo di acqua di cottura dei calamari. Quando l'acqua si sarà asciugata versate i calamari in padella e fateli saltare a fuoco vivo mescolandoli frequentemente.

Eliminate le estremità della zucchina e tagliatela nello stesso modo della carota, facendo però delle fettine più spesse, alte circa un centimetro. Quando i calamari si saranno colorati versate le zucchine in padella, mescolate tutto e lasciate cuocere a fuoco basso.

Pulite e lavate il peperone e la cipolla e tagliateli a pezzi della larghezza di 1 centimetro. Dopo aver lasciato cuocere le zucchine per circa 2 minuti aggiungete le altre verdure in padella ed alzate nuovamente la fiamma.

Rigirate molto spesso le verdure ed il pesce. Aggiungete un pezzettino di dado vegetale e se necessario un pizzico di sale, aggiungete un mestolo di acqua di cottura dei calamari e lasciate cuocere tutto fin quando l'acqua non si asciuga.

Per la buona riuscita di questo piatto le verdure dovrebbero risultare croccanti, non troppo cotte, soprattutto il peperone e le zucchine. Al termine della cottura aggiungete del peperoncino fresco, appena tritato, dosandolo in base ai vostri gusti.

Versate gli anelli di calamari alle verdure in un piatto di portata, versate un filo d'olio sulla superficie e se volete guarnite il piatto con qualche fogliolina di menta che cederà un po' di profumi.

