



## *Squisitamente Toscano*

L'autunno e i sapori della tradizione

**CALAMARI ALLA GRIGLIA RIPIENI DI ZUCCA  
CON SALSA AL PREZZEMOLO**

## INGREDIENTI

- Calamari Arbi in confezione da 400 g
- 200 g di zucca qualità hokkaido
- 20 g di parmigiano stagionato 24 mesi
- 2 alici sottolio
- 1 spicchio di aglio
- 20 g di mollica di pane
- 1 mazzetto di prezzemolo
- 2 fette di pane
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.

### PER LA SALSA

- 1 mazzetto piccolo di prezzemolo
- 200 g di olio extravergine d'oliva
- 100 g di mollica di pane
- mezzo spicchio di aglio



Disponibile  
nei reparti  
surgelati Coop



- 1 Decongela i calamari sotto acqua corrente fredda, taglia quindi i tentacoli e metti il tutto da parte. Trita finemente l'aglio e soffriggilo in una padella con un filo di olio, aggiungi le alici e cuoci per pochi minuti.  
Prendi la zucca, elimina la buccia e i semi, tagliala a pezzettini e aggiungila nella padella, quindi copri con un coperchio e cuoci per 15 minuti aggiungendo mezzo bicchiere d'acqua. Aggiungi nel corso della cottura un poco di acqua se necessario. Quando la zucca risulterà appassita, unisci i tentacoli e cuoci per altri 3 minuti mescolando di tanto in tanto.
- 2
- 3 Lascia freddare e metti il tutto in un recipiente da minipimer, unendo il parmigiano, l'olio, il prezzemolo, la mollica di pane, un pizzico di sale e pepe. Frulla con il minipimer fino ad ottenere una mousse omogenea. Riempi una sac à poche con il composto ottenuto e farcisci i calamari. Con l'aiuto di uno stuzzicadenti chiudi alle estremità.



- 4 Dividi a metà le fette di pane e falle abbrustolire da entrambi i lati. Riscalda una griglia e cuoci i calamari a fuoco moderato per 3 minuti per lato.
- 5 A parte, prepara l'emulsione di prezzemolo. In un contenitore da minipimer metti mezzo spicchio d'aglio, 200 g di olio, il mazzetto di prezzemolo pulito e la mollica di pane. Frulla con il minipimer fino ad ottenere una salsa omogenea. Disponi i calamari ripieni sul pane, bagnali con un cucchiaino di salsa e servi in tavola.