

Conchiglioni ripieni al sugo di calamari

Ingredienti per 4 persone

300 gr.di conchiglioni
600 gr.di calamari
1 folto ciuffo di prezzemolo
1 cucchiaio di capperi sotto sale
1 piccola patata bollita
250 gr.di passata di pomodoro
1 cipolla
1 cucchiaino di semi di finocchio
mezzo peperoncino fresco piccante
3 cucchiiai olio evo
sale

Preparazione

Pulite i calamari, eliminando gli occhi e il becco, lavateli con cura e spellateli, tagliate le sacche a tocchetti, tritate le teste. Passate la patata allo schiacciapatate, tritate il prezzemolo, sciacquate i capperi sotto l'acqua e tritateli, raccogliete questi ingredienti in una ciotola, unite le teste dei calamari tritate. Versate un cucchiaio d'olio mescolando fino ad ottenere un composto omogeneo. Sbucciate la cipolla, tagliatela a fettine sottilissime e rosolatela assieme al peperoncino tagliato a rondelle in una casseruola con l'olio rimasto, mescolando spesso. Aggiungete le sacche dei calamari, fatele insaporire a fuoco basso, mescolando spesso, unite la passata di pomodoro e i semi di finocchio, cuocete per 10-15 minuti, finché i calamari saranno tenerissimi. Per completare lessate i conchiglioni in acqua bollente salata per quanto indicato. Scolateli, raffreddateli sotto l'acqua, asciugateli e farciteli con il sugo.

Disponeteli in una teglia antiaderente, cospargeteli con il sugo rimasto e infornate a 160 gradi per 20 minuti. Dividete i conchiglioni nei piatti con il loro sughetto e servite subito.