

RICETTA Calamaro ripieno ai funghi porcini

Ingredienti (Per 1 porzione)

50 gr calamaro

50 gr funghi porcini

½ fetta di pane raffermo (50 g)

1 cucchiaino di olio aromatizzato (2g) al prezzemolo (5 g)

1 pizzico di sale e pepe

Preparazione:

Pulire il calamaro con acqua corrente, staccare i tentacoli e la testa dal corpo ed eliminare la cartilagine interna del corpo, le viscere e la pelle, avendo cura di non romperlo.

Tagliare a piccoli pezzi i tentacoli del calamaro, le pinne esterne e i funghi porcini e cucinarli tutti assieme in padella con olio aromatizzato, sale e pepe aggiungendo poi il pane raffermo.

Inserire il composto nel corpo del calamaro e cuocere per 10 minuti in forno a 180 gradi .

Per avere una riuscita ottimale il calamaro non deve essere troppo ripieno.

Componente nutrizionale

Energia : 208 Kcal

Proteine: 12,7 g

Lipidi: 3,54 g

Carboidrati: 33,32 g

Amido: 27,95 g

Glucidi solubili: 2,57 g

Fibra totale: 3,93 g

Monoinsaturi totali 1,75 g

Polinsaturi totali: 0,72 g

C18:3 linolenico: 0,18 g

Calcio: 111,10 mg

Ferro : 1,49 mg

Acido Folico: 49,65 mcg

Vitamina D: 1,55 mcg

Iodio :10,15 mcg

Ringraziamenti

Chef del Ristorante Le Quattro Monete, Roma località Centocelle

Dietista del centro ACISMOM Togliatti Roma: Martina Priori