
Calamari al vino bianco

Posted by Elizabeth - 2007/11/17 15:48

800g calamari freschi o congelati, mezzo bicchiere d'olio d'oliva, 2 cucchiari prezzemolo tritato, 1 spicchio d'aglio schiacciato (facoltativo), mezzo bicchiere vino bianco secco, sale, peperoncino.

Pulire, lavare, asciugare i calamari e tagliarli ad anelli.

Metterli in una pirofila da microonde con l'olio, l'aglio e il prezzemolo.

Aggiustare di sale e aggiungere poco peperoncino tritato.

Cuocere coperto per 5 minuti a piena potenza, poi versare il vino bianco e cuocere ancora per 3 minuti.:P :P

Re:Calamari al vino bianco

Posted by Alessandra - 2007/11/18 04:53

finalmente mi abituerò ad usare il microonde!!!!!!!!!!

dato che non devo usare olio(3 cucchiaini al giorno per dieta) posso mettere direttamente il vino?magari metà e poi il resto?

grazie e ciao

Re:Calamari al vino bianco

Posted by Grazia1975 - 2007/11/18 17:58

Ciao Ale, a mio parere puoi! e magari mettere un cucchiaino a crudo dopo!

Buonissima ricetta Eli!

Grazia

Re:Calamari al vino bianco

Posted by Elizabeth - 2007/11/19 14:50

:) :)

Alessandra...metti mezzo bicchiere prima al posto dell'olio, e poi aggiunti l'altro dopo!!!

L'importante è che abbia la stessa dose di liquido!!:) :)
