{loadposition myposition1}

<<<torna indietro

Ingredienti:

calamari già puliti, 250 gr.
aglio, 1 spicchio
trito di prezzemolo, un cucchiaio
vino bianco secco, un cucchiaio
olio extra vergine di oliva, un cucchiaio
sale, pepe, q.b.

Preparazione:

Sciacquate sotto acqua corrente i calamari già puliti.
Sistemate in recipiente per microonde l'aglio privo del cuore.
Unite l'olio.
Versate il vino bianco.
Aggiungete i calamari.
Coprite con della pellicola trasparente.
Cucinate a potenza piena per 6 min. circa.
Lasciate riposare per 5 min.
Cospargete con trito di prezzemolo.
Sistemate di sale e pepe.