

Calamari a vapore

I **calamari a vapore** sono una preparazione di base per la cottura dei calamari che consente di preservarne al meglio sapore e caratteristiche nutrizionali.

I **calamari a vapore** così preparati sono un'ottima base per la preparazione di insalate e antipasti misti di pesce. Si possono gustare anche semplicemente conditi con un'emulsione di olio, succo di limone, aglio e prezzemolo.

I tempi di cottura indicati sono per massimo mezzo chilo di **calamaretti** in una vaporiera di adeguate dimensioni. Io consiglio comunque, visto il breve tempo di cottura, di fare più cotture consecutive senza riempire troppo il cestello. Diciamo che cotture da 200/300 grammi al massimo sono l'ideale.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **120Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 500 g di [calamari](#)
- 1 [carota](#)
- 1 [cipolla bianca](#)
- 1 costa di [sedano](#)

PREPARAZIONE

- Pulire i calamari lavandoli accuratamente sotto acqua corrente, rimuovere la testa, le interiora e la lisca.
- Separare le teste e affettarli ad anelli di un paio di centimetri di larghezza.
- Lavare la carota, eliminare le estremità e affettarla nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Pulire la cipolla eliminando lo strato esterno di consistenza cartacea, quindi tagliarla a spicchi.
- Lavare la costa di sedano e affettarla nello spessore di 3-4 millimetri circa.
- Mettere in una pentola sulla quale posizionare il cestello per la cottura a vapore l'acqua, tutte le verdure, il pepe, quindi coprire e portare sul fuoco.
- Portare il liquido a bollore, abbassare la fiamma far sobbollire per 10 minuti coperto.
- Mettere quindi il cestello per la cottura a vapore e cuocere i calamari per 6 minuti circa. Regolarsi assaggiando. Sono da ritirare appena le carni diventano bianco opaco e ammorbidiscono. A volte possono bastare anche 4 minuti, a volte ne servono 10.
- Se si utilizza una vaporiera elettrica spesso non c'è la possibilità di inserire aromi nel liquido di cottura. In questo caso utilizzare solo acqua.

Suggerimenti per il condimento

- Condire con un'emulsione di olio e limone e un trito di aglio e prezzemolo.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.



I consigli di Barbara

Per la cottura a vapore sono disponibili in commercio diversi dispositivi. Dai semplici cestelli che si mettono in appoggio dentro una pentola, ai cestelli in appoggio sulla pentola, ai cestelli in bambù tipici della cucina cinese (anche'essi in appoggio sopra la pentola). Ci sono quindi le vaporiere elettriche, dotate di cestelli impilabili. Ecco alcuni accorgimenti a seconda del dispositivo utilizzato.

- Se usate un cestello di quelli che si appoggiano dentro la pentola, mettere nella pentola l'acqua verificandone il livello con il cestello: non deve toccarlo. Mettere la pentola sul fuoco con il coperchio e quando bolle mettere gli alimenti a cuocere nel cestello.
- Se usate un cestello in appoggio sulla pentola, attenzione a non usare poca acqua, che potrebbe così evaporare completamente prima del termine della cottura.
- Scegliere una pentola delle dimensioni adatte al vostro tipo di cestello.
- In ogni caso sistemare il cibo nel cestello quando l'acqua bolle, a meno che non usiate una vaporiera elettrica. In questo caso prima si riempono i cestelli, poi si aziona l'apparecchio.
- Qualsiasi utensile utilizzate la cottura deve sempre avvenire con coperchio. Attenzione se lo alzate a non scottarvi con il vapore. Alzate il coperchio il meno possibile perchè così facendo si disperde il vapore e i tempi di cottura si prolungano.