

# Calamari ripieni keto con uova sode e acciughe

Questi **calamari ripieni keto con uova sode e acciughe** sono un secondo piatto di pesce saporito, profumato e senza pane. Il ripieno viene preparato con ciuffi e pezzettini di calamaro, prima sbollentati e poi saltati in padella con aglio, prezzemolo e acciughe, così diventa asciutto, gustoso e stabile.

Una parte del ripieno viene frullata grossolanamente con 1 uovo sodo, mentre il resto rimane tagliato fine a coltello. In questo modo il risultato finale resta morbido ma non acquoso, compatto ma non pesante, con una consistenza piacevole anche al taglio.

È una ricetta diversa dai miei totani ripieni estivi: questa versione è più calda, mediterranea, saporita e pensata per la cottura in forno.

Se vuoi una versione più fresca e delicata, puoi vedere anche i miei totani ripieni estivi keto con uova sode ed erbe aromatiche.

## Ingredienti

Per 4 calamari grandi:

- 4 sacche di calamaro grandi, circa 600 g totali con ciuffi e parti piccole
- ciuffi, anelli e pezzettini dei calamari
- 3 uova sode
- 40 g grana grattugiato
- 2 filetti di acciuga sott'olio
- 1 spicchio d'aglio
- prezzemolo fresco tritato
- 2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
- pepe
- poco sale, solo se serve
- succo di limone

Per la sbollentatura:

- acqua
- poco sale
- qualche goccia di limone oppure una fettina di limone

## **i** Informazioni rapide

- Preparazione: circa 30 minuti
- Precottura e preparazione del ripieno: circa 15 minuti
- Cottura in forno: 30-35 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 15 minuti
- Difficoltà: media
- Porzioni: 4 calamari ripieni

- Peso iniziale calamari: circa 600 g
- Peso finale stimato: circa 700-750 g
- Porzione indicativa: 1 calamaro ripieno, circa 175-185 g
- Cottura consigliata: forno statico a 180°C

## □ □ Procedimento

1. Porta a bollore una pentola con acqua, poco sale e qualche goccia di limone.
2. Immergi i ciuffi, gli anelli e i pezzettini di calamaro e cuocili per pochi minuti, finché risultano cotti ma ancora teneri.
3. Scolali molto bene e lasciali perdere l'acqua in eccesso.
4. In una padella metti l'olio extravergine d'oliva, lo spicchio d'aglio e i filetti di acciuga.
5. Fai sciogliere le acciughe a fuoco dolce, senza bruciare l'aglio.
6. Aggiungi i ciuffi e i pezzettini già sbollentati, un po' di prezzemolo tritato e falli saltare per qualche minuto, finché diventano saporiti e ben asciutti.
7. Togli l'aglio e lascia intiepidire il composto.
8. Dividi il composto di calamaro cotto in due parti:
  - metà frullala grossolanamente;
  - metà tagliala fine a coltello.
9. Prepara le uova sode:
  - 1 uovo sodo frullalo insieme alla parte frullata del ripieno;
  - 2 uova sode tagliale a pezzettini piccoli.
10. In una ciotola unisci il calamaro frullato con l'uovo sodo, il calamaro tagliato fine, le 2 uova sode a pezzettini, il grana grattugiato, altro prezzemolo e pepe.
11. Mescola bene. Il ripieno deve risultare morbido, compatto e asciutto, non liquido. Usa pochissimo sale, perché acciughe e grana sono già saporiti.
12. Sbollenta le sacche dei calamari nella stessa acqua leggermente salata con limone per **3-4 minuti**. Devono solo stringersi leggermente, non cuocere completamente.
13. Scolale subito, falle intiepidire e asciugale molto bene con carta cucina, anche all'interno.
14. Riempi le sacche con il ripieno, senza pressare troppo.
15. Lasciale piene circa a **3/4**, perché in cottura il ripieno si assesta.
16. Chiudi ogni calamaro con uno stecchino.
17. Sistema i calamari ripieni in una teglia con carta forno.
18. Aggiungi sopra un filo d'olio, poco prezzemolo e qualche goccia di limone.
19. Cuoci in forno statico preriscaldato a **180°C per 30-35 minuti**. Per calamari grandi e carnosì puoi arrivare a 35 minuti; se sono più piccoli, controlla già dopo 28-30 minuti.
20. A metà cottura girali delicatamente.
21. A fine cottura lasciali riposare 5-10 minuti prima di tagliarli.

## □ Consistenza

Il ripieno deve essere compatto ma morbido. La parte frullata con l'uovo sodo aiuta a legare, mentre i pezzettini tagliati a coltello danno una consistenza più rustica e piacevole.

Le sacche devono risultare cotte, profumate e non acquose. Il riposo dopo la cottura aiuta il ripieno a stabilizzarsi e rende il taglio più pulito.

## □ Metodo tecnico

In questa ricetta il ripieno viene cotto prima di essere inserito nei calamari. Questo passaggio è importante perché ciuffi, anelli e pezzettini rilasciano acqua: sbollentarli e poi saltarli in padella con aglio, acciughe e prezzemolo permette di asciugarli e concentrare il sapore.

La sbollentatura breve delle sacche serve solo a farle stringere leggermente e a renderle più gestibili. Non devono cuocere completamente in acqua, perché la cottura vera avviene poi in forno.

Le acciughe non devono coprire il sapore del calamaro: servono a dare profondità, sapidità e carattere al ripieno.

## **Segreti e trucchi**

Non riempire troppo i calamari: arrivare a 3/4 è sufficiente. Se li riempi fino all'orlo, il ripieno può uscire durante la cottura.

La sbollentatura delle sacche deve essere breve. **3-4 minuti bastano**, perché poi i calamari cuociono ancora in forno. Bollirli troppo prima rischia di renderli duri.

Il ripieno deve essere ben asciutto prima di essere inserito nelle sacche. Se resta troppo umido, in forno rilascia liquido e il risultato finale diventa meno compatto.

Il grana basta da solo per legare. Non serve aggiungere scamorza o altri formaggi filanti, perché coprirebbero troppo il sapore del mare.

Dopo la cottura, lascia riposare i calamari qualche minuto prima di tagliarli: il ripieno si compatta e le fette vengono più belle.

## **Conservazione**

I calamari ripieni si conservano in frigorifero, ben chiusi in un contenitore, per 1-2 giorni.

Si possono gustare caldi, tiepidi o anche freddi a fette. Per riscaldarli, meglio usare forno basso o padella coperta per pochi minuti, senza cuocerli di nuovo troppo.

Non consiglio il congelamento dopo la cottura, perché calamari e ripieno con uova sode potrebbero cambiare consistenza.

## **Valori nutrizionali stimati**

Per l'intera ricetta, circa 700-750 g finali:

- Carboidrati: circa 2 g
- Proteine: circa 125-130 g
- Grassi: circa 55-60 g
- Calorie: circa 1050-1100 kcal

Per 1 calamaro ripieno, considerando 4 porzioni da circa 175-185 g ciascuna:

- Carboidrati: circa 0,5 g

- Proteine: circa 31-32 g
- Grassi: circa 14-15 g
- Calorie: circa 260-275 kcal

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](http://ketosenzarinunce.com).