

Spaghetti aux calamars et aux courgettes *(Plats principaux à base de pâtes et de riz)*



Préparation

Nettoyer soigneusement les calamars, enlever les entrailles et les résidus de sable. Les couper en morceaux. Blanchir les tomates, les éplucher, les épépiner et les couper en petits morceaux. Laver et trancher les courgettes. Dans une poêle, faire dorer doucement une gousse d'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les calamars, les faire sauter brièvement, puis verser le brandy et laisser mijoter pour que l'alcool réduise. Ajouter les tomates, laisser mijoter quelques minutes, puis ajouter les courgettes. Faire sauter le tout à feu vif pour faire cuire les courgettes, elle doivent rester croquantes. Ajouter du sel si nécessaire. Faire cuire les spaghetti et mélanger avec la sauce, en ajoutant un filet d'huile d'olive et une pincée de poivre moulu.

Conseils

Si vous avez besoin de congeler vos calamars, vous pouvez les mettre dans des sacs de congélation en éliminant d'abord toute leur eau.

Anecdotes

Les 'totani' qu'on utilise en Italie pour faire cette recette ressemblent beaucoup aux calamars. Mais tandis que les 'totani' sont rouge vif, la couleur des calamars est moins vive.

Information

Préparation 25 minutes

Temps total 10 minutes

Pour X Pour 2 personnes

Niveau de difficulté Facile

la terra di Puglia



ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su
shop.laterradipuglia.it

Sconto del 10%

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

Ingrédients

Spaghetti 250 grammes

Calmars 400 grammes

Courgettes (Deux petites courgettes)

Tomates (Quatre tomates blanchies)

Huile

Ail 1 gousse

Sel

Poivre

Brandy

Persil