

Ingredienti

- 1 mazzetto di prezzemolo fresco, le foglioline lavate e asciugate
- 800 g di acqua
- 1 cucchiaino di pepe verde in grani in salamoia
- 300 g di calamari freschi, puliti e ad anelli
- 1 pizzico di sale
- 2 cucchiai di olio extravergine di oliva
- 1 cucchiaino di pepe rosso
- 1 limone, preferibilmente biologico, a fette

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): >15

PER 100 G

Calorie	115,46 (Kcal)
Proteine	11,45 g
Carboidrati	0,54 g
Grassi	7,52 g
Fibre	0,22 g

PER PORZIONE

Calorie	193,40 (Kcal)
Proteine	19,18 g
Carboidrati	0,90 g
Grassi	12,59 g
Fibre	0,38 g

Calamari al pepe rosso

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	1 h
Porzione	2

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA
Ricette Low carb e Keto




[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale il prezzemolo e tritare: 5 sec./vel. 8. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Mettere nel boccale l'acqua e il pepe verde. Posizionare il recipiente del Varoma e sistemare al suo interno i calamari. Chiudere il Varoma con il coperchio e cuocere: 50 min./Varoma/vel. 1. Togliere con attenzione il Varoma.
- Sistemare il calamari su un piatto da portata. Condire con il sale, l'olio extravergine di oliva e il pepe rosso.
- Guarnire con il prezzemolo tritato e le fette di limone e servire.

Preparazione senza bimby

- Tritare il prezzemolo e tritare. Trasferire in una ciotola e tenere da parte.
- Portare ad ebollizione l'acqua e il pepe verde e cuocere i calamari.
- Sistemare il calamari su un piatto da portata. Condire con il sale, l'olio extravergine di oliva e il pepe rosso.
- Guarnire con il prezzemolo tritato e le fette di limone e servire.
-

  seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette
 scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com