

# CALAMARI CON BIETOLE 1

Ingredienti per 4 persone:

- calamari 800 g,
- bietoline 400 g,
- salsa di pomodoro 250 g,
- olio d'oliva 2 cucchiaini,
- cipolla 80 g,
- aglio 1 spicchio,
- vino bianco 5 cucchiaini,
- sale fino 2 pizzichi.

Lavate le bietole in abbondante acqua.

Mettetele, senza asciugarle, in una pentola col sale e cuocete a fuoco vivo e senza coperchio 3 minuti.

Mescolatele con due forchette e cuocete ancora 3 minuti.

Scolatele e strizzatele.

Staccate i tentacoli di ogni calamaro dalla sacca: verranno via con i visceri attaccati.

Se usate calamari surgelati con le sacche già pulite, tagliateli ad anello prima che siano completamente scongelati, il taglio verrà più netto.

Eliminate con le forbici i visceri.

Eliminate, facendo leva con la punta delle forbici, il rostro (becco) fra tentacoli e occhi.

Strofinare sotto l'acqua corrente i tentacoli fra le mani, per rimuovere la sabbia.

Tagliate i tentacoli a pezzi.

Afferrate con le dita la pellicola all'esterno della sacca e tiratela via.

Lavate in abbondante acqua la sacca di ogni calamaro, per rimuovere ogni traccia di nero.

Tagliate la sacca ad anelli.

Tritate aglio e cipolla sbucciati.

Rosolate in padella 5 minuti.

Unite i calamari e cuoceteli a fuoco vivo 5 minuti.

Bagnate con il vino e fate evaporare.

Aggiungete le bietole, fatele insaporire 1 minuto.

Unite la passata, coprite, cuocete a fuoco basso 30 minuti.

Salate quasi a fine cottura.

Servite.