



## SIMONE RUGIATI E L'ANTIADERENTE TOP CHEF - CALAMARO SCOTTATO SU INSALATINA DI CARCIOFI

Antipasto o Secondo - 4 persone

### Ingredienti:

- 4 calamari freschissimi
- 2 carciofi
- 1 limone
- timo
- aglio
- sale
- pepe
- olio extravergine

### Preparazione:

- Lavate e pulite i calamari. Togliete il becco e separate i tentacoli dalla calotta.
- Tagliate la calotta a metà infilando il coltello all'interno per aprirlo a libro. Praticate sul dorso, con la punta di un coltello, delle incisioni formando dei piccoli rombi (questi aiuteranno a far arricciare la calotta).
- Metteteli in un contenitore con lo spicchio di aglio, il timo, qualche goccia di limone e un filo di olio. Fatelo insaporire per almeno 1 ora .
- Nel frattempo, pulite i carciofi e metteteli in ammollo con acqua e limone, in modo che non si scuriscano, tagliateli sottilmente e conditeli con sale pepe, timo e olio extravergine.
- Scaldate la padella e aggiungete un filo di olio. Mettete prima i tentacoli e dopo un minuto le calotte, per prima dalla parte non incisa, dopo 30 secondi girare dall'altro verso e aiutatelo ad arricciare con delle pinze, un altro minuto e spegnete il fuoco. Salate leggermente e servite sopra l'insalatina di carciofi.