

# Calamari ripieni alla Benedettina, ricetta siciliana per portare in tavola gusto e semplicità

**Autore:** Redazione

**Data:** 07 Marzo 2025



I **calamari ripieni** sono una **tipica preparazione siciliana** molto golosa. Una [ricetta della tradizione](#), che viene declinata in **molti modi**: sebbene ne esistano diverse varianti, tutte le proposte sono accomunate da una irresistibile bontà. Quella che vi proponiamo oggi, è stata **cucinata in tv** durante una delle puntate de [Le Ricette del Convento](#), celebre e amatissimo format di Food Network, girato a San Martino delle Scale.

Gli ingredienti **sono semplici e gustosi**, con l'utilizzo del parmigiano e della **tuma**, che danno al piatto una spinta di sapore. La versione preparata da **don Salvatore** in televisione è senza il pomodoro (che alcuni utilizzano), ma questo dettaglio non toglie nulla alla golosità complessiva. Sebbene possa sembrare una ricetta un po' difficile da fare in casa, leggendo ingredienti e procedimento, vi renderete conto che si tratta di **un gioco da ragazzi**. Quando acquistate i **calamari**, fateveli già pulire, in modo da non dovervi dedicare a un passaggio in più. **Non indugiamo oltre e mettiamoci ai fornelli!**

# Ingredienti e procedimento

- Calamari, 4
- Pangrattato, 200 g
- Parmigiano grattugiato, 100 g
- Tuma, 100 g
- Uvetta, 50 g
- Pinoli, 50 g
- Vino bianco, 1 bicchiere
- Aglio, 1 spicchio
- Prezzemolo
- Olio, sale, pepe

Per fare i calamari ripieni, **dedicatevi anzitutto proprio ai calamari**. Tagliuzzate i **tentacoli** a pezzettini e saltateli in padella con **un po' di olio, a fiamma bassa**. Tritate il prezzemolo e tagliate la tuma a cubetti. Quando i tentacoli saranno **pronti** (bastano un paio di minuti), **metteteli da parte in una ciotola**. Aggiungete un po' di **pangrattato**, regolandovi a poco a poco, **l'uvetta e i pinoli**.

Unite un po' di olio, affinché il composto sia omogeneo, quindi aggiungete il **parmigiano grattugiato** e il **prezzemolo**, quindi mescolate bene. L'impasto deve essere **compatto**. Regolate di pepe. Riempite i calamari con il composto, aiutandovi con un cucchiaino, e **mettete anche qualche pezzo di tuma**. Riempite, ma lasciando abbastanza spazio per chiudere i calamari con uno stuzzicadenti: **non devono essere troppo pieni**.

Mettete in padella dell'olio e uno spicchio d'aglio, quindi fate cuocere i calamari. Potete aggiustare ulteriormente di sale e di pepe. Girate i calamari, facendoli colorare da entrambi i lati, in questo momento è importante che si cuocia **l'esterno del calamaro**. Sfumate con vino bianco e **coprite con un coperchio**. Fate cuocere per circa mezz'ora. Quando i calamari sono pronti, impiattate. Se vi piace, potete dare un tocco in più, con un po' di buccia di limone grattugiata. Per vedere la videoricetta, [cliccate qui](#) (stagione 6, episodio 7). Se i calamari ripieni vi sono piaciuti, vi consigliamo di provare questa [pasta con muddica e acciughe](#).

---

Riferimento articolo: <https://www.siciliafan.it/calamari-ripieni-ricette-convento/>

Generato il 23/03/2025