

---

# Antipasto di calamari, gamberi e verdure in vasocottura

**Autore:** Max Fattorini

**Fonte:** Web

**Lasciando cuocere gli ingredienti nei vasetti delle conserve immersi in acqua bollente, restano inalterati profumi, aromi e proprietà nutrizionali. Dal blog La piccola casa**

Sabato con Ginevra abbiamo preparato questo particolare ma buonissimo antipasto con la tecnica della vasocottura; niente di assurdo, semplicemente si cucinano delle monoporzioni direttamente nei vasetti delle conserve, in pratica una via di mezzo tra la cottura la vapore e un cartoccio, con la particolarità che non è necessario mettere troppi condimenti e liquidi, i cibi si cucinano direttamente con il loro vapore ma soprattutto i profumi, aromi e proprietà nutrizionali rimangono all'interno del vasetto. Anche la presentazione è divertente e abbastanza... scenografica, in quanto ognuno si ritrova davanti il suo vasetto e all'apertura verrà investito dai profumi del contenuto. **La cottura avviene per immersione dei vasetti in acqua bollente** dentro a una pentola, con il vantaggio che a termine cottura è possibile tenere al caldo i vasetti lasciandoli nel liquido.

Con Ginevra abbiamo quindi deciso di utilizzare questa particolare tecnica per preparare un ottimo antipasto con **gamberi e calamari, fagiolini, cipollotto e carote, un po' di pomodori semi secchi sottolio** e quindi aromatizzato il tutto con poco porto bianco e un po' di colatura di alici. Il risultato è stato davvero ottimo, gustosissimo e profumato, e il brodo che si era creato e rimasto sul fondo dei vasetti era un concentrato di sapori, tanto che ginevra se ho letteralmente bevuto come se il vasetto fosse un bicchiere!

Ecco quindi la facile ricetta per preparare quest'ottimo antipasto di pesce con la tecnica della vasocottura:

## Ingredienti per tre vasetti

un calamaro  
una ventina di gamberetti sgucciati  
una manciata di fagiolini  
un cipollotto con il verde  
pomodorini semi secchi sottolio  
mezza carota  
porto bianco  
colatura di alici  
olio evo  
succo di limone  
sale e pepe

Se non è già pulito, eviscerare il calamaro, quindi tagliarlo ad anelli sottili, lavare le verdure, spuntare i fagiolini e tagliarli a tocchetti (io avevo una validissima aiutante che lo ha fatto, grazie Ginevra :) ) quindi inserirle nei vasetti, spellare il cipollotto e tagliarlo a pezzetti, aggiungerli quindi nei vasetti, tagliare a rondelle sottili la carota e aggiungerle nei vasetti; sgocciolare qualche pomodoro semi

---

secco e metterlo nei vasetti insieme alle altre verdure, versare un goccio d'olio e mescolare con un cucchiaino, aggiungere i gamberi sgusciati e gli anelli di calamaro, versare qualche goccia di colatura di alici, poco porto bianco, condire con sale fino, un goccio di succo di limone e a piacere un po' di pepe.

Chiudere per bene i vasetti, quindi metterli a cuocere, facendo molta attenzione, in acqua bollente dentro una pentola capiente. Far andare per una decina di minuti, quindi spegnere e con molta attenzione, utilizzando le dovute precauzioni, estrarre i vasetti e svitarli leggermente.

Servire i vasetti direttamente nei piatti accompagnando con delle fette a bastoncino di pane secco.

Buon appetito a tutte e tutti con questo gustosissimo antipasto realizzato con la tecnica della vasocottura.

Dal blog [La piccola casa](#)