

Cozze e vongole al prezzemolo

Le **cozze e vongole al prezzemolo** sono un antipasto di pesce semplice da preparare, in cui tutto il sapore delle cozze e delle vongole viene messo in risalto dal trito di aglio e prezzemolo e dalla cottura delicata.

E' essenziale, prima della preparazione delle **cozze e vongole al prezzemolo**, l'operazione di spurgatura delle vongole. Occorre lasciarle a bagno in acqua e sale per due ore circa. La proporzione giusta è di un cucchiaino di sale ogni litro d'acqua.

Le **cozze e vongole al prezzemolo** si conservano per un giorno in frigorifero, ben coperte. Lasciarle almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di servirle.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **115Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 500 g di cozze
- 500 g di vongole
- 8 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Pulire le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso stratonandolo con la lama di un coltello.
- Lavare accuratamente le vongole sotto acqua corrente.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme allo spicchio d'aglio spellato.
- In una capace padella mettere l'olio, il trito e farlo appena soffriggere a fiamma dolce facendo molta attenzione a che l'aglio non bruci.
- Unire cozze e vongole, una generosa macinata di pepe e mescolare bene.
- Coprire e attendere che si aprano. Generalmente occorrono 5-7 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
- Quando sono pronte ritirarle con una ramina e appena si sono intiepidite aprirle gettando la valva senza mollusco. Attenzione a quando togliete la valva vuota che non lasci frammenti di guscio sopra quella piena.
- Disporre tutte le valve con il mollusco in un piatto o in una ciotola facendo più strati.
- Quando si sono disposte tutte le conchiglie condirle con un po' di acqua di cottura, coprirle e farle riposare per almeno 10 minuti prima di servirle.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

I consigli di Barbara

L'acqua di cottura che avanza può essere filtrata in un colino a maglie fini ed essere utilizzata per la preparazione del risotto di pesce o per una pasta al pesce. Per non trovare residui di sabbia, lasciarla decantare qualche minuto e lasciare il fondo nella pentola.

