

Cozze gratinate

Le **cozze gratinate** sono un ottimo antipasto, semplice da preparare e molto gustoso grazie alla delicata panatura che qui vi propongo senza l'aggiunta di formaggi, per gustarne appieno il delicato sapore.

Le **cozze gratinate** non si possono cuocere in anticipo e poi riscaldare perchè risulterebbero gommose. Possono però essere preparate qualche ora prima per essere gratinate all'ultimo minuto. In questo caso tenerle ben coperte in frigorifero fino a 20 minuti prima di cuocerle.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **150Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 kg di cozze
- 1 limone
- Pepe nero macinato al momento

Per la farcitura

- 40 g di pane grattugiato
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 6 cucchiaini di acqua di cottura delle cozze
- 2 cucchiaini 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.
- Metterle in una capace pentola, sul fuoco a fiamma vivace ed attendere che le cozze si aprano. Generalmente occorrono 5-7 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
- Aprire le cozze, togliere la conchiglia senza mollusco e tenere quelle piene da parte. Spruzzarle con qualche goccia di succo di limone.
- Filtrare il liquido di cottura attraverso un colino a maglie fini per eliminare i residui di sabbia.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Preparare la farcitura mescolando, in una ciotola, il pangrattato con il prezzemolo tritato, il liquido di cottura delle cozze e l'olio. Mescolare accuratamente fino ad ottenere un composto morbido. Unire altra acqua di cottura delle cozze se dovesse risultare troppo secco.
- Prendere le cozze, farcirle con il composto preparato ed allinearle in un unico strato in una capace pirofila.
- Unire una macinata di pepe ed infornare sotto il grill del forno finché la panatura non si sarà dorata (generalmente 8-10 minuti circa).

CONTORNO DI ABBINAMENTO IDEALE

contorni a base di peperoni, cipolle, pomodori.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto

AUTORE

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

