

# Cozze alla catalana

Le **cozze alla catalana** sono una fresca ricetta estiva, preparata con cozze, pomodori, cipolle e basilico. Il condimento è molto saporito e piuttosto leggero in quanto la quantità d'olio necessaria viene ridotta dalla presenza del liquido di cottura delle cozze.

Le **cozze alla catalana** sono un piatto da servire freddo, dopo un riposo in frigorifero di almeno un'ora, che permette ai sapori di amalgamarsi fra loro. Si può anche preparare il giorno prima perché si conserva ottimamente fino a 2 giorni, purché tenuto ben coperto e al fresco.

## INFORMAZIONI

- 4 persone
- **125Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**



## INGREDIENTI

- 1 kg di cozze
- 200 g di pomodori tipo Camone o insalataro di piccole dimensioni
- Sale
- 1 cipolla rossa
- Aceto di vino
- Mezzo limone
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- 4 cucchiaini di acqua di cottura delle cozze
- 6 foglie di basilico
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Pulire le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso strattinandolo.
- Metterle in una capace pentola senza aggiungere altro.
- Porre la pentola sul fuoco a fiamma media e attendere che le cozze si aprano. Generalmente occorrono 5-7 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
- A fine cottura coprire le cozze e tenerle da parte.
- Lavare i pomodori, eliminare il picciolo e tagliarli a piccoli spicchi. Metterli in una ciotola, aggiungere un pizzico di sale e mescolare.
- Pulire la cipolla eliminando le estremità e lo strato più esterno. Affettarla a spicchi sottili e metterla a bagno in acqua e aceto per una decina di minuti. Utilizzare 1 cucchiaino di aceto ogni 200 ml di acqua.
- Aprire le cozze gettando la valva senza mollusco. Filtrare il liquido di cottura delle cozze lasciando il fondo nella pentola e passandolo attraverso un colino a maglie finissime.
- Spremere il limone ed emulsionarlo in una ciotola con l'olio e il liquido di cottura delle cozze nelle dosi indicate.
- Disporre le cozze in un piatto da portata alternandole con gli spicchi di pomodoro, la cipolla e le foglie di basilico lavate e spezzettate. Condire con l'emulsione di olio e una macinata di pepe.
- E' possibile fare più strati, alternando gli ingredienti.
- Coprire bene con pellicola trasparente da cucina e far riposare almeno un'ora in frigorifero prima di gustare la catalana.

## STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

## AUTORE

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