

Cozze alla marinara

Le **cozze alla marinara** sono un antipasto semplice e veloce da preparare, poco calorico, in cui il sapore delle cozze viene preservato dalla delicatezza della cottura e messo in risalto da qualche goccia di succo di limone.

Le **cozze al limone** così preparate si possono conservare per un paio di giorni in frigorifero ben coperte. Lasciarle almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di gustarle.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **70Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 kg di cozze
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- Pepe nero macinato al momento
- 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 assieme ad una manciata di foglie di prezzemolo sciacquate, l'aglio spellato, una macinata di pepe e un filo d'olio.
- Porre sul fuoco a fiamma vivace, coprire e attendere che le cozze si aprano. Generalmente occorrono 5 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
- Distribuire le cozze nei piatti e servire con spicchi di limone.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto

AUTORE

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

