

Gratin di cozze e capesante

Il **gratin di cozze e capesante** è un antipasto di mare gratinato al forno con pangrattato aromatizzato con aglio e prezzemolo. Grazie all'acqua di cottura delle cozze è possibile utilizzare poco olio, ma ottenere un composto morbido e gustoso.

Il **gratin di cozze e capesante** è preparato con una farcitura senza Parmigiano o altro formaggio da grattugia, per ottenere un sapore più delicato, in cui i molluschi risaltano al meglio. Se però vi piace potete aggiungerlo, senza eccedere.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **90Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

- 2 cappesante
- 6 cozze
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di pane grattugiato
- 3 cucchiaini di acqua di cottura delle cozze
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Aprire le capesante usando un coltello per far forza fra le due valve, quindi staccarle dal guscio, eliminare la parte filamentosa e la parte scura aiutandosi con una forbice. Lavare bene sotto acqua fresca corrente, con molta attenzione perché spesso sono presenti residui di sabbia. Lavare bene anche il guscio, se è molto sporco utilizzare una paglietta.
- 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.
- Mettere le cozze in una pentola, quindi portarle sul fuoco a fiamma vivace ed attendere che 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.
- 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 assieme all'aglio spellato. Io di solito uso la mezzaluna su un tagliere.
- 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.
- Mettere le cozze e le capesante in una teglia da forno e farcirle con il composto preparato. Unire una macinata di pepe e infornare sotto il grill del forno finché la panatura non si sarà dorata (generalmente 5 minuti circa). A fine cottura devono essere ben gratinate, ma non eccedere con i tempi perché altrimenti diventano dure e secche.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto, dicembre

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Il **gratin di cozze e capesante** si può preparare con qualche ora di anticipo, ma deve essere gratinato solo poco prima di essere gustato, perché è ottimo caldo o appena tiepido.

