

Spaghetti cozze e vongole

Gli **spaghetti cozze e vongole** sono una ricetta di mare gustosa e saporita, preparata soprattutto nel periodo primaverile, ma anche in estate e per la vigilia di Natale.

Gli **spaghetti cozze e vongole** sono caratterizzati da pochi e scelti ingredienti in grado di far risaltare il sapore unico e caratteristico delle vongole e delle cozze, ma nonostante questo ne esistono numerose varianti e preparazioni piuttosto differenti. Noi vi proponiamo la nostra.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **430Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 200 g di vongole
- 200 g di cozze
- 6 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- 160 g di spaghetti
- Sale

PREPARAZIONE

- Lavare accuratamente le vongole sotto acqua corrente e metterle in una capace casseruola.
- Pulire le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso strattinandolo con la lama di un coltello.
- Mettere vongole e cozze in una casseruola senza acqua e senza alcun condimento, scegliendone una molto capace (cuocendo si apriranno aumentando lo spazio occupato) e portarle sul fuoco a fiamma vivace ed attendere che si aprano. Generalmente occorrono 5-7 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
- Quando sono pronte sgusciarle lasciandone qualcuna intera per decorare e filtrare il liquido di cottura prelevando quello superficiale, lasciando quindi le impurità sul fondo della casseruola.
- 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 soffriggere pochi istanti a fiamma dolce facendo molta attenzione a che l'aglio non bruci.
- Unire cozze e vongole e mescolare accuratamente. Aggiungere 2 cucchiaini di liquido di cottura, far insaporire qualche istante sempre a fiamma dolce, unire una macinata di pepe, spegnere il fuoco e coprire. E' importante che questa fase di insaporimento sia breve e dolce, altrimenti cozze e vongole induriranno e perderanno sapore.
- Lessare la pasta in abbondante acqua salata e, poco prima di scolarla, aggiungere mezzo mestolo di acqua di cottura nella padella del condimento, quindi accendere il fuoco.
- Saltare la pasta scolata a fiamma vivace nella padella del condimento per qualche minuto, girando di frequente.
- Servire immediatamente con un filo d'olio a crudo e decorare con foglie di prezzemolo.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto

AUTORE

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

