

Zuppa di cozze

INFORMAZIONI

- 2 persone
- 375Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 kg di cozze
- 6 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 600 g di pomodori rossi
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 4 fette di pane casereccio tipo Altamura, Pugliese, Toscano
- 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 stratonandolo con la lama di un coltello.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato e spezzettato, tenendone da parte un pezzetto per sfregare il pane.
- Lavare i pomodori, tagliarli a metà e privarli dei semi. Ridurre la polpa a cubetti.
- Mettere in un capace tegame l'olio, il trito di aglio e prezzemolo, accendere il fuoco e farlo rosolare a fiamma media per qualche minuto.
- Aggiungere la polpa di pomodoro, un pizzico di sale e far cuocere per 10 minuti a fiamma media coperto, mescolando piuttosto spesso con un cucchiaino di legno.
- Nel frattempo abbrustolire le fette di pane sotto il grill del forno e sfregarle, appena ritirate, con l'aglio tenuto da parte.
- Unire le cozze e cuocerle a fiamma vivace fintanto che si aprono (generalmente occorrono 5-6 minuti). Mescolare di tanto in tanto.
- Distribuire le cozze nei piatti con il loro sugo, mettere le fette di pane, una macinata di pepe e foglie di prezzemolo per decorare.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto

AUTORE

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