

Antipasto cozze e vongole

Questo **antipasto cozze e vongole** è un trionfo di profumo e sapore nella sua semplicità. Gustato caldo o tiepido è un'ottima introduzione a un pranzo o una cena a base di pesce.

L'**antipasto cozze e vongole** deve la sua riuscita alla ottima qualità delle cozze e delle vongole, che devono essere vive al momento dell'acquisto.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **115Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 500 g di cozze
- 500 g di vongole
- 4 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento
- 1 limone

PREPARAZIONE

- 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.
- Lavare accuratamente le vongole sotto acqua corrente.
- Selezionare le foglie di prezzemolo, lavarle, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente con la mezzaluna su un tagliere assieme all'aglio spellato.
- Mettere in un'ampia casseruola l'olio, il trito di aglio e prezzemolo, quindi le cozze e le vongole.
- Porle sul fuoco a fiamma vivace, coprire ed attendere che si aprano mescolando di tanto in tanto. Generalmente occorrono 5-7 minuti.
- A fine cottura unire una generosa macinata di pepe.
- Disporre in un piatto da portata o in pirofile da porzione 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.

I consigli di Barbara

Il tempo di preparazione indicato non tiene conto dello spurgo delle vongole, procedura necessaria per eliminare i residui di sabbia. Occorre lasciarle a bagno in acqua e sale per due ore circa. La proporzione giusta è di un cucchiaino di sale ogni litro d'acqua.

