

Cappe e pomodorini al gratin

Le **cappe e pomodorini al gratin** è una ricetta a base di vongole, cozze e pomodorini tipo Pachino che vengono gratinati al forno con una farcitura di pane, aglio e prezzemolo, aromatizzata con il liquido di cottura dei molluschi. Sono ottimi appena sfornati, dopo appena 5 minuti di riposo, ma se avanzano si possono conservare per un giorno e consumare a temperatura ambiente.

Le **cappe e pomodorini al gratin** che qui vi proponiamo prevede una farcitura senza formaggio, che rispetta il delicato sapore dei molluschi, mettendolo in risalto senza coprirlo.

INFORMAZIONI

- 4 persone
- 150Kcal a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **1 ora**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

INGREDIENTI

Per il trito

- 10 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio

Per la cottura dei molluschi

- 400 g di cozze
- 400 g di vongole veraci
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento

Per la farcitura

- 6 cucchiaini di pane grattugiato
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva

Per completare la preparazione

- 200 g di pomodorini tipo Pachino
- Sale
- Pane grattugiato
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

Preparare il trito

- Per preparare il trito selezionare le foglie di prezzemolo, lavarle, tamponarle con carta da cucina e tritarle finemente assieme all'aglio spellato. Io uso la mezzaluna su un tagliere.
- Dividere il trito quindi in due parti. Una servirà per la cottura dei molluschi, l'altra per preparare la farcitura.

Cuocere i molluschi

- Pulire le cozze lavandole accuratamente sotto acqua corrente. Raschiare la superficie esterna della conchiglia per rimuovere eventuali incrostazioni, staccare il bisso strattinandolo. Si tratta del filamento che esce da ogni cozza, che deve essere strappato.
- Lavare accuratamente le vongole sotto acqua corrente.
- Mettere un un'ampia casseruola l'olio, una parte di 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.
- Aprire le cozze e le vongole eliminando la valva vuota e disporle in un'unica strato in una teglia coperta con un foglio di carta da forno.
- Lasciar riposare il liquido di cottura, quindi travasarlo in una ciotola lasciando eventuali impurità sul fondo della pentola.



Preparare la farcitura

- Preparare la farcitura mescolando, in una ciotola, il pangrattato, il restante trito di aglio e prezzemolo e l'olio. Mescolare bene.
- A questo punto unire l'acqua di cottura dei molluschi un po' alla volta fino ad ottenere un composto piuttosto morbido. Bisogna regolarsi ad occhio.

Completare la preparazione

- Lavare i pomodorini, tagliarli a metà e disporli inframezzati a cozze e vongole. Salarli in superficie.
- Distribuire la farcitura su cozze e vongole, facendo in modo che ne resti da parte un pochino per i pomodorini.
- Unire alla farcitura rimasta da parte un altro pochino di pangrattato per farla diventare più asciutta e distribuirla sui pomodorini.
- Unire un filo d'olio e infornare a 200°C per 10 minuti. Accendere quindi il grill per qualche minuto per dorare in superficie e sfornare.
- Coprire con un alluminio per 5 minuti e servire.

STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto

AUTORE

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

I consigli di Barbara

Per ottenere molluschi morbidi e sugosi e pomodorini gustosi è necessario che la farcitura sia differente. E' importante quindi tenerla più umida per cozze e vongole e più asciutta per i pomodorini. Seguire attentamente le istruzioni in ricetta.