

Cuscus cozze e vongole

Il **cuscus cozze e vongole** è un antipasto a base di pesce. Il **cuscus cozze e vongole** è ottimo servito freddo, anche come pranzo alternativo in ufficio, nel qual caso raddoppiare le dosi. Facile da preparare è adatto anche alle diete ipocaloriche.

Per preparare il **cuscus cozze e vongole** ho utilizzato un cuscus precotto a vapore. All'aspetto si presenta secco e la sua cottura è facile e veloce poichè avviene per assorbimento in soli 5 minuti. La proporzione acqua-cuscus è sempre da verificare sulla confezione perchè dipende dal tipo di cuscus acquistato. Può andare da 1:1 (ad esempio 100 g di cuscus e 100 ml di brodo) a 1:2 (100 g di cuscus e 200 ml di brodo).

INFORMAZIONI

- 4 persone
- **250Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **45 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

Per la preparazione di cozze e vongole

- 250 g di cozze
- 250 g di vongole
- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- Pepe nero macinato al momento

Per la preparazione del cuscus

- 200 g di cuscus
- 1 cucchiaio di olio extravergine di oliva
- 300 ml di acqua di cottura di cozze e vongole
- Sale
- foglia di menta per decorare

PREPARAZIONE

Per la preparazione di cozze e vongole

- 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 accuratamente le vongole sotto acqua corrente.
- 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 appena soffriggere a fiamma dolce facendo molta attenzione a che l'aglio non bruci.
- Unire cozze e vongole, una generosa macinata di pepe e mescolare bene.
- Coprire e attendere che si aprano. Generalmente occorrono 5-7 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
- Quando sono pronte ritrarle con una ramina e appena si sono intiepidite aprirle e selezionare i molluschi mettendoli in una ciotola.
- Lasciare riposare l'acqua di cottura in modo che l'eventuale sabbia presente si depositi sul fondo, quindi raccoglierla con un cucchiaio in un contenitore graduato lasciando il fondo nella pentola.
- Aggiungere acqua se non arriva alle dosi indicate e metterla a scaldare fino a bollore.

Per la preparazione del cuscus

- Mettere il cuscus in una ciotola, unire l'olio, mescolare, quindi coprirlo con l'acqua di cottura delle cozze e delle vongole e lasciarlo riposare coperto per 5 minuti. Mescolare e sgranarlo con una forchetta per staccare bene i chicchi fra loro. Regolare di sale.
- Unire i molluschi, mescolare bene e lasciar riposare una mezzoretta in frigorifero prima di servire.
- Disporre il cuscus in bicchierini da porzione, unire un filo d'olio a crudo, decorare con foglioline di menta 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

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.