

# Vongole alla marinara

Le **vongole alla marinara** sono un antipasto di pesce semplice da preparare, in cui tutto il sapore delle vongole viene messo in risalto dal trito di aglio e prezzemolo e dalla cottura delicata.

E' essenziale, prima della preparazione delle **vongole alla marinara**, l'operazione di spurgatura. 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.

Le **vongole alla marinara** si conservano per un giorno in frigorifero, ben coperte. Lasciarle almeno mezz'ora a temperatura ambiente prima di servirle.

## INFORMAZIONI

- 2 persone
- **90Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**
- si può **preparare in anticipo**

## INGREDIENTI

- 4 rametti di prezzemolo
- 1 spicchio di aglio
- 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- 500 g di vongole
- Pepe nero macinato al momento

## PREPARAZIONE

- Selezionare le foglie di prezzemolo, lavarle e tamponarle con carta da cucina, tritarle assieme all'aglio spellato con la mezzaluna su un tagliere.
- Mettere in una capace casseruola l'olio e unire il trito, da cospargere uniformemente.
- Dopo l'operazione di spurgatura, lavare accuratamente le vongole sotto acqua corrente e metterle nella casseruola. Mescolare bene, unire una macinata di pepe e mettere il coperchio.
- Porre la casseruola con le vongole sul fuoco a fiamma media ed 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 gettando la valva senza mollusco. Attenzione a quando togliete la valva vuota che non lasci frammenti di guscio sopra quella piena.
- Disporre tutte le valve con il mollusco in fila in un piatto o in una ciotola facendo più strati.
- Quando si sono disposte tutte le vongole condirle con qualche cucchiaino di acqua di cottura, coprirle e farle riposare per almeno 10 minuti prima di servirle.

## STAGIONE

Maggio, giugno, luglio, agosto

## AUTORE

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

### I consigli di Barbara

L'acqua di cottura che avanza può essere filtrata in un colino a maglie fini ed essere utilizzata per la preparazione del risotto di pesce o per una pasta al pesce.

