

Zuppa di vongole

La **zuppa di vongole** è un primo piatto tipico del periodo delle vongole, che va dalla tarda primavera alla fine dell'estate. È in questo momento infatti che sono nel pieno del loro sapore. Si possono utilizzare sia le vongole veraci, più grandi e facili da gestire, sia i lupini, piccoli ma molto saporiti.

La **zuppa di vongole** è semplicissima da preparare e con pochi ingredienti ci fa portare a tavola il sapore del mare. Si accompagna a fettone di pane abbrustolito, che permette di gustare il delizioso sughetto che si forma grazie ai pomodori e all'acqua contenuta dentro le vongole.

È molto importante, per la preparazione della zuppa, che le vongole siano ben spurgate. Per questo tenerle ammollo in acqua salata per almeno due ore prima di cucinarle.

INFORMAZIONI

- 2 persone
- **380Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **30 minuti**
- ricetta **light**

INGREDIENTI

- 1 kg di vongole
- 6 rametti di prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 600 g di pomodori rossi o pomodori pelati
- 2 filetti di alice
- 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- Sale
- 4 fette di pane casereccio tipo Altamura, Pugliese, Toscano
- Pepe nero macinato al momento

PREPARAZIONE

- Dopo l'ammollo, scolare e lavare accuratamente le vongole sotto acqua corrente.
- Metterle in una capace casseruola. Porle sul fuoco a fiamma vivace ed attendere che si aprano. Generalmente occorrono 5-7 minuti. Mescolare di tanto in tanto.
- Quando sono pronte scolarle con una ramina per preservare il liquido di cottura che andrà messo in una caraffa e riposare, affinché le impurità si depositino sul fondo.
- Lavare il prezzemolo, selezionarne le foglie e tritarle finemente assieme all'aglio spellato. Tenere un pezzetto di aglio da parte per sfregare il pane.
- Lavare i pomodori, tagliarli a metà e privarli dei semi. Ridurre la polpa a dadini. Se si utilizzano i pelati scolarli dal loro liquido di governo e tagliarli a pezzi.
- Scolare i filetti di alice, tamponarli con carta da cucina e tritarli grossolanamente.
- Filtrare il liquido di cottura delle vongole attraverso un colino a maglie molto fini, lasciando il fondo contenente le impurità nella caraffa.
- Mettere in un capace tegame l'olio, il trito di aglio e prezzemolo e i filetti di alice.
- Accendere il fuoco e far appena rosolare a fiamma media facendo molta attenzione all'aglio, che deve dorare ma non imbrunire.
- Aggiungere la polpa di pomodoro, un paio di cucchiaini di acqua di cottura delle vongole e far cuocere per 10-15 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 al sugo di pomodoro altra acqua di cottura delle vongole secondo il gusto personale. Deve essere piuttosto diluito e insaporirsi bene.
- Amalgamare e proseguire la cottura per un minuto a fiamma vivace. Assaggiare per regolare di sale se necessario.
- Unire le vongole, mescolare e far insaporire qualche minuto.
- Distribuire le vongole nei piatti con il loro sugo, mettere le fette di pane, una macinata di pepe, un filo d'olio a crudo 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.



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.