

Pasta e fagioli con i frutti di mare

Scritto da Administrator

Lunedì 19 Giugno 2017 14:03 - Ultimo aggiornamento Lunedì 19 Giugno 2017 16:11



Chiamati anche lamellibranchi, i bivalvi rappresentano i molluschi più conosciuti ed apprezzati nelle tavole italiane. Le due valve se chiuse racchiudono l'intero animale, se parzialmente aperte, permettono respirazione, filtraggio ed una modesta deambulazione. Contengono proteine nobili,

buone percentuali di minerali quali fosforo, ferro, zinco, selenio e potassio, vitamine, in particolare la B12, grassi polinsaturi omega 3, utili nel ridurre il rischio di malattie infiammatorie e degenerative. Il contenuto in proteine è simile a quello delle uova, mentre il ferro nelle cozze è tre volte superiore a quello della carne. Nella cozza vi è abbondanza di selenio, del quale è ricca pure la vongola, minerale importante come antiossidante. Nei casi di ipertensione arteriosa, è bene non eccedere nel consumo dei molluschi bivalvi.

Pasta e fagioli con i frutti di mare

Scritto da Administrator

Lunedì 19 Giugno 2017 14:03 - Ultimo aggiornamento Lunedì 19 Giugno 2017 16:11

Per 4 persone:

250 g di fagioli cannellini secchi

200 g di pasta mista o cannolicchi

500 g di vongole

500 g di cozze

250 g di sepioline

2 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva

3 spicchi d'aglio

1 pezzetto di peperoncino

pomodorini ciliegino o datterini

Pasta e fagioli con i frutti di mare

Scritto da Administrator

Lunedì 19 Giugno 2017 14:03 - Ultimo aggiornamento Lunedì 19 Giugno 2017 16:11

½ bicchiere di vino bianco

1 ciuffo di prezzemolo

sale

Sciacquate i fagioli, metteteli in una ciotola, coprite con abbondante acqua e lasciarli a bagno per circa 12 ore. Trascorso questo tempo, scolarli e metterli in una casseruola insieme a uno spicchio d'aglio, coprite a filo con acqua, fate alzare il bollore quindi abbassate la fiamma al minimo e proseguite la cottura a recipiente coperto per circa due ore; ogni tanto assaggiate per controllare la cottura e se dovessero asciugarsi troppo aggiungete qualche mestolo di acqua calda, mi raccomando.

Nel frattempo lavate le vongole sotto l'acqua corrente e lasciatele a bagno per un'ora o più in acqua e sale. Spazzolate bene le cozze e togliete l'eventuale barbina. Pulite le seppioline e tagliatele a pezzetti. In una casseruola far scaldare l'olio insieme all'aglio e al peperoncino, unite le vongole e le cozze, coprite e fatele aprire. In un'altra padella rosolate uno spicchio d'aglio e unite le seppioline, bagnare con il vino bianco, fate sfumare, aggiungete i pomodorini tagliati in quarti, e proseguire la cottura per una decina di minuti. A questo punto versate nella padella con le seppioline i fagioli con un po' della loro acqua, aggiungete la pasta, mescolate e proseguite la cottura finchè la pasta sia cotta al dente, quindi unire le vongole e le cozze e amalgamate bene.

Fuori dal fuoco completate con un filo d'olio extravergine d'oliva a crudo e prezzemolo tritato.