



SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy
Underwater Research & Team Rescue



ZUPPETTA

DI CANOCCHIE

RENATA BRIANO

Le canocchie, conosciute anche come cicale di mare, sono una specie di crostacei (*Squilla mantis*) pregiata che vive nel Mediterraneo. Abbastanza diffuse in tutta la nostra penisola, sono chiamate in modo diverso nelle varie regioni. Presentano sulla coda due macchie ovali, di colore tra il nero e il violaceo, simili a due grandi occhi.



porzioni
4 persone



preparazione
15 minuti



difficoltà
facile



cottura
15 minuti



COSA TI SERVE

Cicale di mare	1 kg
Pomodori pelati	200 g
Olio extravergine di oliva	q.b.
Sale	q.b.



Peperoncino in polvere	q.b.
Aglione	1 spicchio
Prezzemolo tritato	q.b.
Acqua	q.b.
Cipollotti freschi	2
Vino bianco	mezzo bicchiere
Pane tostato	8 fette



COSA DEVI FARE

- Lavare le **canocchie** sotto l'acqua corrente. Tagliare con una **forbice** le pinne ventrali, dal basso verso l'alto, risalire fino a eliminarle tutte. Tagliare anche la punta delle chele, le appendici laterali e la testa. Incidere delicatamente con un coltello dalla coda alla testa la parte superiore della corazza, in modo che in cottura si apra un po' e sia più facile gustarle.
- Consiglio: il piacere di mangiare le cicale consiste proprio nel gustarle con l'intero guscio aprendole con le mani (attenzione a non pungervi!). Prendete della carta assorbente per pulirvi le mani che saranno un po' sporche appena avrete finito di gustare la zuppetta!



- Preparare il sugo con **aglio, cipollotti tritati e peperoncino** in un tegame con **l'olio**. Far soffriggere due minuti poi versarvi il vino bianco e farlo evaporare. Unire i **pomodori pelati spezzettati, un po' d'acqua e il sale** e cuocere una decina di minuti.
- Aggiungere le **cicale** pulite ma con il loro guscio e cuocere tutto a fuoco vivo per 10 minuti. Se si asciugano troppo aggiungere altra acqua.
- Spolverizzare con il **trito di prezzemolo** e servire la zuppetta calda con pane tostato.

