

# SEAFOOD

RICETTE SOSTENIBILI
ISPIRATE DAL MARE

5 Terre Academy
Underwater Research & Team Rescue





## COZZE (MUSCOLI) RIPIENE

#### ALLA SPEZZINA

#### RENATA BRIANO

Le cozze, chiamate nel territorio l'appellativo spezzino con muscoli, ripiene sono uno dei piatti tipici dell'estremo levante ligure, in particolare della bellissima Lerici.



porzioni 6 persone



preparazione 45 minuti



difficoltà media



cottura 30 minuti



### COSA TI SERVE

Cozze	1 kg
Mortadella	70 g
Pane raffermo	100 g
Latte	q.b.
Uovo	1
Parmigiano grattugiato	30 g
Prezzemolo tritato e timo	q.b.
Maggiorana	q.b.

Sale e pepe





1 spicchio Aglio

Pomodori a pezzettoni o 300 g

passata

Olio extravergine di oliva

Basilico fresco foglie

mezzo bicchiere Vino bianco

Sale (se il caso)

#### 디어 COSA DEVI FARE

- Pulire le cozze: immergerle in acqua, strappare il **bisso** a mano. Raschiare via dal guscio con un coltellino ogni parte residua e con una paglietta abrasiva grattare dalle valve sabbia e concrezioni. Sciacquare con acqua corrente.
- aprire metà Aprire le cozze molluschi (quelli più piccoli) a caldo, mettendoli in una pentola sul fuoco con un po' di vino bianco e del prezzemolo. Chiudere con un coperchio e far cuocere sino a quando non Sİ saranno aperti. Lasciarli intiepidire e togliere molluschi dal guscio.



- Gli altri, quelli che verranno riempiti, andranno aperti a freddo, introducendo fra e valve la punta di un coltello robusto. Fare attenzione a non rompere i gusci. Tenere da parte.
- Preparare il ripieno: nel robot da cucina mettere la mortadella, le cozze aperti a caldo, un po' di prezzemolo, timo e maggiorana.
   Tritare e poi amalgamare con 1 uovo, il pane bagnato nel latte, due pizzichi di pepe e il parmigiano grattugiato. Non dovrebbe servire il sale ma assaggiate e regolate a piacere.
- Riempire le cozze: mettere il tutto, con le mani o con un cucchiaino nelle cozze precedentemente aperte a freddo con il coltellino.
- Chiuderle, facendo un po' di pressione.
- Attenzione: c'è chi le lega con del filo per farle stare unite ma io preferisco non farlo e metterle a cuocere nel sugo in una padella o casseruola larga senza muoverle, così il ripieno non esce.
- Cuocere le cozze nel sugo.



- Posizionare le cozze ripiene in una grande padella unta di olio e con uno spicchio di aglio. Insaporire qualche minuto, sfumando con il vino bianco, poi aggiungere i pomodori (a pezzettoni o passata), basilico, sale e pepe.
- Far cuocere lentamente per mezz'ora circa, prima coperte e poi senza coperchio per far evaporare i liquidi.



5 Terre Academy
Underwater Research & Team Rescue