

PRIMI PIATTI

# Bavette alle mazzancolle

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 20 min    COSTO: medio

REPERIBILITÀ ALIMENTI: media



Le bavette alle mazzancolle costituiscono un primo piatto davvero gustoso, perfetto per festeggiare le occasioni speciali. L'utilizzo delle mazzancolle rende il piatto ricco e prezioso, perfetto da sfoderare quando c'è un'occasione speciale, un festeggiamento o un momento di convivialità particolare.

La preparazione di un primo piatto con i crostacei non è di base una cosa difficile da fare, ma seguendo pochi semplici accorgimenti il piatto diventa mille volte più buono! Come per esempio utilizzare i carapaci e le teste per preparare un fondo che renderà il sugo mille volte più gustoso. L'utilizzo delle bavette, dette anche linguine, sono il formato

di pasta perfetto per avvolgerlo!

Provate a seguire i nostri consigli per realizzare un piatto di bavette alle mazzancolle davvero gustose!

## INGREDIENTI

BAVETTE 400 gr

MAZZANCOLLE 400 gr

CAROTE 1

CIPOLLE 1

SEDANO 1 costa

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

SPICCHIO DI AGLIO 2

VINO BIANCO ½ bicchieri

PREZZEMOLO 1 ciuffo

POMODORINI 300 gr

SALE

## PREPARAZIONE

**1** Per preparare le bavette alle mazzancolle dovrete partire dalla pulizia proprio dei crostacei: sgusciate le mazzancolle rimuovendo carapace e testa e lasciando le sole code sgusciate.

Incidete leggermente il dorso delle code di mazzancolla per estrarre il filino nero che altro non è che il budellino del crostaceo.

Conservate gli scarti per preparare un fondo ai crostacei gustoso che migliorerà di molto il risultato finale.

**2** Prendete una bella pentola e fatevi scaldare un generoso giro d'olio extravergine d'oliva insieme ad uno spicchio d'aglio. Quando l'olio inizierà a sfrigolare e a formare delle bollicine tutt'intorno allo spicchio d'aglio, potrete aggiungere alla pentola anche gli scarti delle mazzancolle, ovvero gusci e teste.

Fate tostare questi ingredienti per pochi minuti, quindi aggiungete le verdure: 4 pomodorini tagliati a metà, 1 cipolla, 1 costa di sedano e una carota, tutte tagliate a pezzettoni.

Salate adeguatamente e coprite il tutto con abbondante acqua.

**3** Lasciate bollire il fondo per una ventina di minuti, quindi filtratelo attraverso un colino schiacciando molto bene i gusci le teste affinché possano rilasciare tutti gli umori.

**4** Scaldare un giro d'olio extravergine d'oliva in una casseruola, aggiungete uno spicchio d'aglio e fate prendere calore. Unite, quindi, anche le mazzancolle che dovranno cuocere su entrambi i lati per pochissimi minuti, giusto il tempo di far loro cambiare colore.

Salate le mazzancolle e sfumatele con poco vino bianco a fiamma vivace affinché l'alcool contenuto nel vino possa evaporare velocemente.

**5** Aggiungete, quindi, i pomodorini tagliati a metà ed il fondo di crostacei preparato in precedenza e lasciate cuocere affinché il sugo possa insaporirsi a dovere. Aggiungete al sugo anche una manciata di prezzemolo fresco tritato finemente.

**6** Portate a bollore una pentola colma d'acqua insieme ad una manciata di sale. Quando l'acqua spicca il bollore, tuffatevi le bavette e cuocetele molto al dente.

**7** Una volta cotta, scolate la pasta e trasferitela nella casseruola con il sugo per condirla alla perfezione e terminarne la cottura con l'aggiunta di un mestolino d'acqua di cottura della pasta stessa.

**8** Aggiungete, infine, altro prezzemolo fresco tritato e servite le bavette alle mazzancolle ancora ben calde in tavola.