

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa di lenticchie e frutti di mare

LUOGO: Europa / Italia

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 2 spicchi di aglio
- 300 g di lenticchie
- 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva
- sale
- sedano
- 1 cipolla
- prezzemolo
- 1 bicchiere di vino bianco secco
- 800 g di vongole
- 800 g di cozze
- 1 bicchiere di passata di pomodoro
- 1 carota
- 1 seppia.

PREPARAZIONE

- 1 Lavare bene le vongole e lasciarle immerse per alcune ore in abbondante acqua salata

leggermente tiepida.

Sciacquare le lenticchie, metterle in una casseruola e coprirle di acqua fredda che sopravanzi di due dita.

Unirvi la cipolla, il sedano e la carota mondati quindi salare, incoperchiare e lasciar cuocere, a fuoco moderato, per circa un'ora fino a che le lenticchie saranno tenere.

Raschiare le cozze con un coltello e passarle con uno spazzolino duro tenendole sotto il getto dell'acqua.

Pulire la seppia, scartando l'osso e il contenuto della sacca quindi spellarla, lavarla sotto l'acqua corrente e tagliarla a pezzettini.

Scaldare leggermente un cucchiaio d'olio in una padella larga, unirvi le cozze e le vongole ben sciacquate quindi incoperchiare e tenerle sulla fiamma fino a quando si saranno aperte.

Sgusciarle e conservare il liquido che avranno emesso dopo averlo filtrato.

Scaldare due cucchiai d'olio in un tegame e farvi imbiondire gli spicchi d'aglio spellati e il peperoncino quindi unirvi i pezzettini di seppia, salate poco e farli insaporire a fuoco vivace.

Quando cominciano a prendere colore, unire il vino e farlo sfumare prima di aggiungere il passato di pomodoro.

Incoperchiare e lasciar cuocere per una decina di minuti a fuoco moderato.

A questo punto unire le lenticchie cotte e scolate e tutto il liquido dei molluschi.

2 Lasciare insaporire il tutto per qualche minuto e, poco prima di togliere la zuppa dal fuoco, unire anche le cozze e le vongole.