

ZUPPE E MINESTRE

Zuppetta tiepida di vongole calamari e polenta bianca con cipolla di Tropea

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

500 g di vongole
ciuffi di 4 calamari
olio evo
prezzemolo
peperoncino
1/2 bicchiere di vino bianco
brodo di pesce qb
200 g di farina per polenta bianca
1 cipolla di tropea.

PREPARAZIONE

1 Primo leggero nonostante la presenza della polenta bianca.

Aprite a secco una le vongole lasciandole molto morbide, e conservando dopo averla filtrata l'acqua emessa dai molluschi.



2 Tagliate a pezzetti i tentacoli dei calamari e saltateli in olio, aglio, prezzemolo e peperoncino sfumando 1\2 bicchiere di vini bianco.

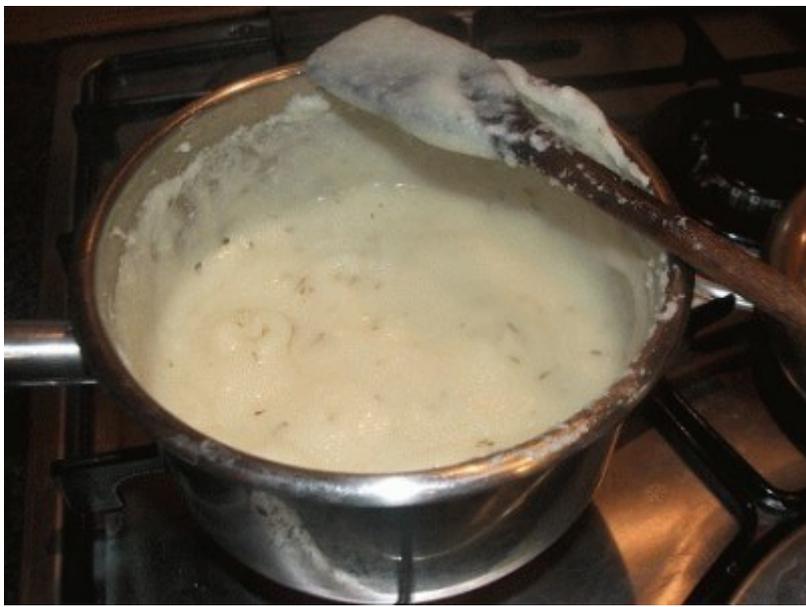




- 3 Ammorbiditi i calamari unite le vongole e una sufficiente quantità di brodo di pesce e spegnete la fiamma.

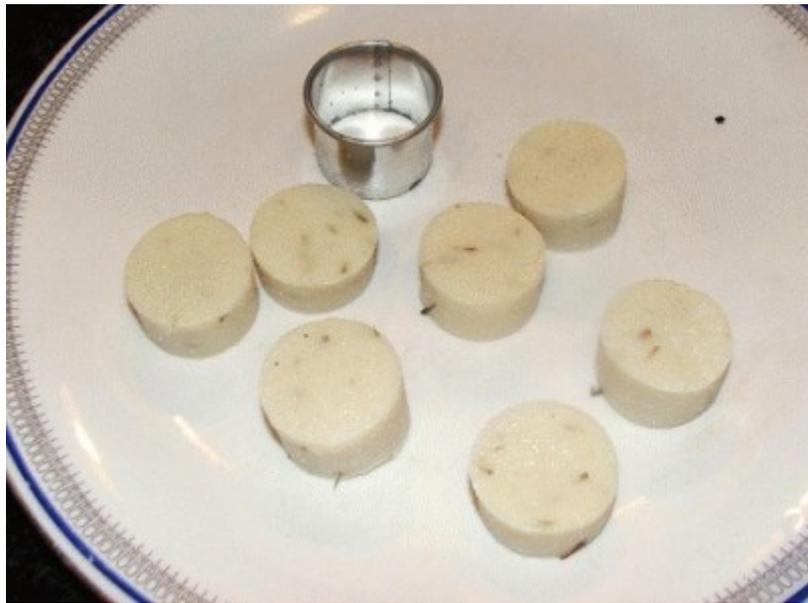


- 4 Preparate una polentina bianca insaporita con olio d'oliva e timo secco io uso un rapporto 1 a 4 tra farina e liquido e cuocio per 40 minuti.

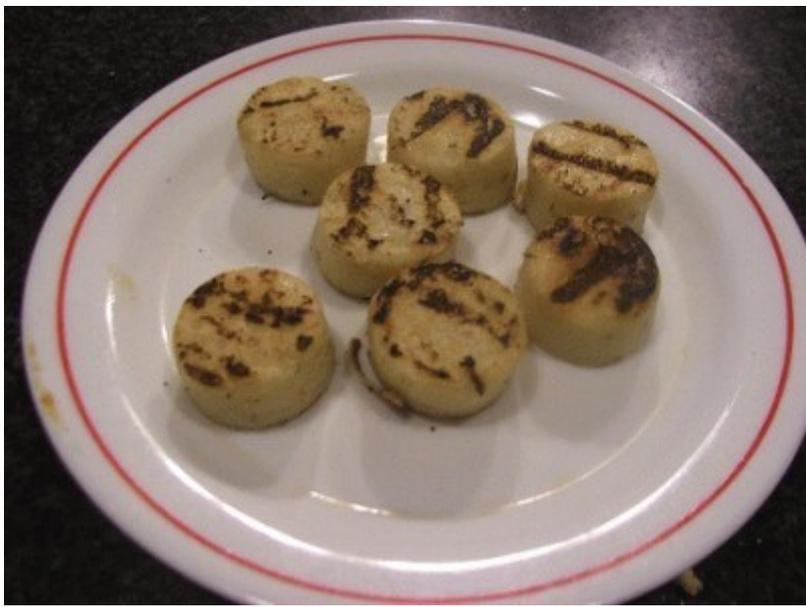


- 5 Fatela freddare in uno stampo da cake tenendola alta 3 cm circa e ricavatene dei cilindretti.





6 Grigliateli e fateli intiepidire.



- 7 Rosolate giusto un minuto la cipolla di Tropea tagliata a rondelle mantenedola croccantina.



- 8 Intiepidite la zuppetta di vongole e calamaro, montate il piatto e servite.

