

PRIMI PIATTI

Spaghetti ai frutti di mare

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [45 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Ideali per la Vigilia di Natale o un [pranzo domenicale](#), gli spaghetti ai frutti di mare sono un piatto raffinato e saporito. Segui la nostra guida passo passo e sorprendi i tuoi ospiti con un classico della cucina italiana.

INGREDIENTI PER CUCINARE GLI SPAGHETTI AI FRUTTI DI MARE

SPAGHETTONI 320 gr
VONGOLE VERACI 300 gr
COZZE intere - 300 gr
MAZZANCOLLE o gamberi - 250 gr
TOTANI di medie dimensioni - 4
SCAMPI 4
SEPIE già pulite - 2
VINO BIANCO SECCO 150 gr
POMODORINI 15
SPICCHIO DI AGLIO 2
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)
PREZZEMOLO 1 mazzetto

COME FARE GLI SPAGHETTI AI FRUTTI DI MARE

- 1 Elimina la barbetta delle cozze, sciacquale bene insieme alle vongole e mettile in una padella con un filo d'olio, lo spicchio d'aglio e un ciuffo di prezzemolo. Falle aprire a fuoco vivo con il coperchio per un paio di minuti.





2 Quindi, lasciale a fuoco spento per un altro minuto, sgusciate, tieni da parte qualche cozza e qualche vongola con il guscio da parte per decorare il guscio, e filtra l'acqua di cottura, mettila da parte.





3 Pulisci i totani, elimina la testa, le interiora, la spina dorsale e sciacquali per bene sotto acqua corrente:





4 Tagliali ad anelli, taglia anche le seppie a striscioline. Non ti resta che pulire scampi e mazzancolle. Agli scampi elimina la testa, il carapace.



5 Alle mazzancolle togli la testa, il carapace, il filo intestinale e nel frattempo porta abbondante acqua già salata ad ebollizione.





- 6 In una padella larga fai imbiondire l'aglio in un fondo d'olio, aggiungi i totani, le seppie e lascia cuocere a fuoco vivace per qualche minuto.



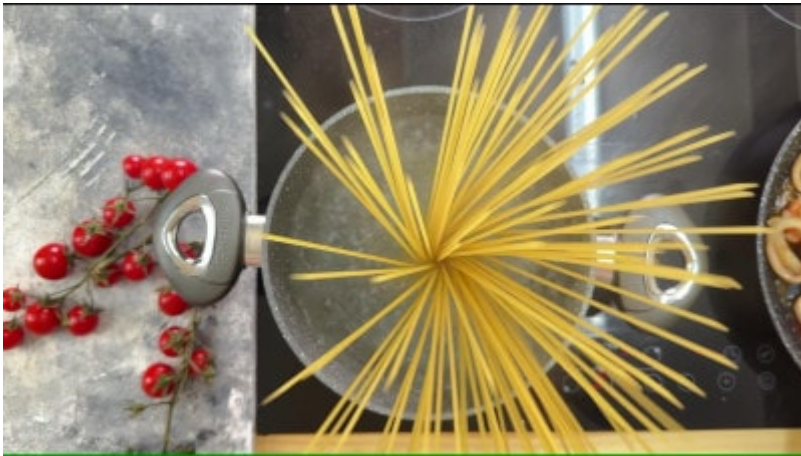


- 7 Sfuma con vino bianco e lascialo evaporare del tutto. Solo quando il vino sarà del tutto evaporato potrai aggiungere i pomodorini tagliati a metà. Dopo una decina di minuti, unisci le mazzancolle e scampi.





8 Cuoci la pasta nell'acqua bollente. Scola la pasta al dente, uniscila al condimento, ed aggiungi l'acqua filtrata delle cozze e vongole messa da parte in precedenza. Prima di terminare la cottura aggiungi le cozze e le vongole sgusciate.



- 9 Non ti resta che impiantare, profumare con del prezzemolo tritato e servire immediatamente.



SPAGHETTI AI FRUTTI DI MARE: LA RICETTA PER UN PRIMO PIATTO

Gli spaghetti ai frutti di mare sono un simbolo della cucina mediterranea e rappresentano uno dei piatti più amati durante le festività, **PERFETTO** soprattutto per il cenone della Vigilia. Questo piatto elegante e ricco di sapore è perfetto per chi desidera portare in tavola la freschezza del mare. Grazie alla combinazione di molluschi, crostacei e pomodorini, il risultato è un'esplosione di gusto che conquista ogni palato.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucchi per un sapore intenso: filtra sempre l'acqua di cottura delle cozze e delle vongole e utilizzala per insaporire la pasta.

Evitare sprechi: se avanza del pesce, usalo per preparare una zuppa o un risotto di mare il giorno dopo.

Consigli di cottura: non cuocere troppo i crostacei per mantenere la loro consistenza morbida.

Varianti: prova a sostituire i pomodorini con una salsa leggera di pomodoro fresco per una versione più cremosa.

COME SI CONSERVANO GLI SPAGHETTI AI FRUTTI DI MARE

Gli spaghetti ai frutti di mare sono migliori appena preparati. Se avanzano, conservali in frigorifero in un contenitore ermetico per un massimo di 1 giorno. Riscaldali in padella con un filo d'olio e un cucchiaio di acqua per evitare che si secchino.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

Risotto alla pescatora in rosso: un'alternativa cremosa e ricca per gli amanti del mare.

Frittura di paranza: perfetta come secondo piatto croccante e saporito.

Zuppa di cozze: un piatto caldo e accogliente con molluschi freschi.

Spaghetti con le vongole: un primo piatto semplice e raffinato.

Orata all'acqua pazza: una ricetta leggera e gustosa per il secondo.

Tartare di tonno e avocado: ideale per un antipasto elegante e fresco.