

Cozze gratinate

per antipasto o cenetta a base di pesce

Ingredienti per 4 persone

Cozze (mitili) molto grosse	kg	1
Pangrattato per il pinzimonio – cucchiaini rasi	n	3
Olio d'oliva - cucchiai	n	2
Aglio - spicchi	n	1
Prezzemolo da tritare con l'aglio	q	6
Pepe	q	6
Pangrattato da cospargere prima di infornare – cucchiaini colmi	n	2

Ore	18,50	Lavate le cozze sotto l'acqua corrente e, con una paglietta, pulitele energicamente. Eliminate quelle rotte
	19,00	Sempre sotto l'acqua togliete loro il bisso (è il filamento che esce dal guscio)
	19,10	Introducetele in una pentola, copritele, accendete e aspettate che si schiudano (6/7 minuti in tutto)
	19,17	A mano a mano che si aprono toglietele mettendole in una bacinella. Scartate le conchiglie chiuse
	19,25	Pulite il prezzemolo e tritatelo insieme all'aglio. Ponetelo in una scodella
	19,30	Fate il pinzimonio aggiungendo a prezzemolo ed aglio, olio d'oliva, pepe e 3 cucchiaini rasi di pangrattato
	19,33	Togliete dalle cozze ormai intiepidite il loro frutto appoggiandolo su carta assorbente
	19,40	Mettete i molluschi nel pinzimonio mescolandoli bene. Accendete il forno (grill – 250°)
	19,43	Prendete i gusci più grossi, sistemateli sulla placca del forno e riempiteli con 3 o 4 molluschi
	19,50	Servendovi di un colino cospargeteli di pangrattato. Infornate (parte alta)
	20,00	Le cozze saranno leggermente gratinate - servitele

I mitili, un mollusco assai comune nei nostri mari, sono comunemente denominati cozze. Il periodo migliore per il loro acquisto va da maggio a settembre quando il frutto è più grosso ed il colore più invitante. Vengono definiti lo spazzino dei mari perché filtrano un'enorme quantità d'acqua giornaliera trattenendo tutte le impurità compresi batteri e residui metallici. Quindi non bisogna assolutamente degustarle crude. Sappiate che, essendo la maggiore parte degli allevamenti vicino alla costa, prima di poterle mettere in commercio, è obbligatorio farle spurgare in acque pulite