

COZZE MUSCOLI & PECCI

MARIA TERESA DI MARCO E MARIE CÉCILE FERRÉ
Fotografie di Maurizio Maurizi



PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore
dal 1999

sommario

introduzione.....	4
come sceglierle.....	6
come pulirle e prepararle.....	8

semplicemente in padella

l'impepata classica... ..	10
... e le sue varianti	12
cozze con sidro e mela	14
cozze alla birra	16
cozze ubriache al gin e ginepro.....	18
cozze con zenzero e coriandolo	20
cozze mediterranee.....	22
moules et frites.....	24

zuppe

vichyssoise di patate e cozze.....	26
mouclade	28
chowder	30
zuppa di cozze in crosta.....	32
zuppa thai di cozze e gamberi.....	34
passata di cicerchie, cozze e peperone crusco.....	36

con la pasta e con il riso

linguine con cozze e vongole	38
gnocchi con cozze e pecorino	40
pasta con patate e cozze	42
pasta e fagioli con le cozze.....	44
la tajeddha di riso, patate e cozze di Rita	46
fregula sarda con le cozze.....	48

ripiene

cozze gratinate	50
cozze ripiene di riso	52
cozze e brunoise di verdure.....	54
cozze al burro	56

insalate e stuzzichini

insalata di cozze, ceci e sedano	58
insalata di cozze, arance, cipolle rosse e olive.....	60
insalata di cozze, gamberi e calamari con mango	62
insalata di patate, cozze, sedano e maionese al kumquat	64
cozze fritte	66
mejillones en escabeche.....	68
tortilla di patate.....	70

ringraziamenti.....	72
---------------------	----



introduzione

Nere e viola nella livrea, ma luminose nel cuore, le cozze sono tra i frutti di mare più diffusi e consumati al mondo. Facili da reperire e da cucinare, richiedono solo qualche accortezza nella preparazione per poi sprigionare tutto il loro festoso sapore di mare.

Spadellate con semplicità, circondate da aromi, immerse in zuppe sontuose o in sughi per accompagnare pasta, gnocchi e riso, ma pure gratinate, ripiene, fritte, in insalata e persino nella frittata, le cozze dimostrano di essere versatili e per niente suscettibili: a dispetto dell'accezione non proprio gentile che accompagna il loro nome, sono buonissime, generose e pure belle!



come sceglierle

Come tutti i frutti di mare, le cozze devono essere acquistate freschissime da rivenditori di assoluta fiducia. Non abbiate paura di informarvi sulla provenienza e sull'allevamento controllando sull'apposito cartellino. Verificate inoltre che abbiano un aspetto lucido e che le valve siano chiuse e integre.

Le cozze non devono assolutamente sprigionare cattivo odore, ma “profumare” di mare, con un sentore leggermente iodato.

Anche se si trovano in commercio tutto l'anno, i periodi migliori per acquistarle sono certamente la fine della primavera e l'estate (grosso modo da maggio a settembre).

Una volta che le portate a casa, conservatele in frigorifero (avvolte in uno strofinaccio bagnato e raccolte in un recipiente di vetro o di coccio, mai chiuse nella plastica!), e consumatele in brevissimo tempo.



come pulirle e prepararle

Verificate innanzitutto che le valve siano intere e chiuse: scartate quelle rotte, scheggiate o aperte.

Per pulirle impugnatte una cozza alla volta e con l'aiuto di un coltellino (o anche con il dorso di una seconda cozza) raschiate le incrostazioni sulla conchiglia, quindi eliminate le barbette filamentose (il bisso) facendo attenzione nel tirare per non strappare il mollusco. Una volta terminata l'operazione, sciacquate più volte le cozze in acqua ben fredda e raccoglietele in uno scolapasta.

Una volta pulite, le cozze vanno cucinate subito.

Evitate assolutamente di consumare le cozze crude perché possono causare malattie molto serie e ricordate che l'aggiunta di succo di limone non serve a escludere batteri e infezioni. Cuocete le cozze a fiamma viva e ben coperte senza l'aggiunta di sale; pochi minuti saranno sufficienti, ma abbiate cura di scartare tutte quelle che saranno rimaste chiuse.

Se volete utilizzare il sughino che le cozze avranno rilasciato durante la cottura, abbiate l'accortezza di filtrarlo con un colino a maglie fini, o ancora meglio con una garza o una mussolina di cotone.



l'impepata classica...

Celeberrima ricetta di origine napoletana, ma diffusa in mille e una versione. Quella che riportiamo qui è forse il “grado zero” dei piatti a base di cozze, per gustare appieno il sapore di questo frutto del mare, ma anche per partire nel viaggio della sperimentazione. Da qui tutto è possibile!

2 kg di cozze
5 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
2 spicchi d'aglio
pepe nero macinato al momento
prezzemolo (facoltativo)

Per prima cosa pulite con cura le cozze: eliminate quelle rotte o già aperte, raschiate il guscio ed eliminate il bisso. Sciacquatele più volte in acqua ben fredda, quindi raccoglietele in uno scolapasta.

In una pentola capiente scaldate l'olio extravergine d'oliva con l'aglio sbucciato, senza farlo colorare, versate le cozze e mettete il coperchio. Cuocete a fuoco vivace per qualche minuto, scuotendo di tanto in tanto la pentola o mescolando con un cucchiaio di legno.

Quando le cozze si saranno aperte spegnete, cospargete con abbondante pepe macinato al momento e se vi piace prezzemolo fresco.

Servite subito eliminando le cozze rimaste chiuse.



... e le sue varianti

A partire dalla ricetta di base sono possibili moltissime variazioni: la più diffusa è quella che prevede di aggiungere il pomodoro al soffritto, ma si può giocare anche sugli aromi. In Sicilia, ad esempio, si usa spesso l'origano al posto del prezzemolo, ma potete provare anche con il timo, o con il gusto più fresco e nordico dell'erba cipollina; potete sostituire il pepe nero con il pepe rosa, meno forte e più aromatico, o addirittura con l'esotico pepe di Sichuan.

Nella versione "ortodossa" dell'impepata non è previsto, ma potete bagnare le cozze appena versate nella pentola con un bicchiere di vino bianco; in questo caso fate evaporare per qualche minuto, quindi mettete il coperchio e proseguite la cottura.



cozze alla birra

Ricetta corposa e robusta che associa la birra scura e la senape in grani, rievocando le atmosfere dei porti del Nord Europa.

1,5 kg di cozze
1 cipolla
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 bicchiere di birra scura
2 cucchiaini di senape in grani

Lavate con cura le cozze, eliminando quelle rotte, strappate le barbe e raschiate via le incrostazioni dal guscio.

In una padella larga che potrete coprire fate rosolare la cipolla affettata finemente con l'olio extravergine d'oliva; appena sarà trasparente unite la senape in grani, mescolate bene, unite le cozze, bagnate con la birra e mettete il coperchio.

Cuocete a fuoco vivace mescolando di tanto in tanto per qualche minuto, finché le conchiglie si saranno ben aperte.

Eliminate le cozze rimaste chiuse e servite subito.



Il luppolo è un ingrediente basilare nella preparazione della birra. Questa pianta, infatti, fornisce al mosto un aroma delizioso e una rinfrescante nota amara; agisce, inoltre, da conservante, attraverso la luppolina, una sostanza che dona stabilità alla birra, permettendole di mantenere a lungo le sue caratteristiche organolettiche.



insalata di cozze, gamberi e calamari con mango

Un'insalata di mare un po' più esotica del solito, in cui il mango trova egregiamente la sua collocazione.

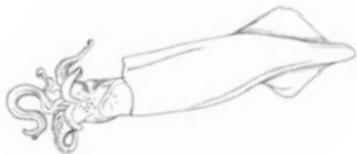
4 gamberi grandi (250 g circa)
4 calamari piccoli
500 g di cozze
1 mango
1 cipollotto fresco dolce
il succo di ½ arancia
1 cucchiaino di succo di limone
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
un pezzetto di scorza di limone non trattato
un pezzetto di radice di zenzero fresco (circa 1 cm)
sale e pepe

Lavate le cozze sciacquandole più volte, eliminate quelle rotte, strappate delicatamente le barbe e grattate i gusci in modo da eliminare eventuali incrostazioni. Fatele aprire in una pentola su fuoco vivace mescolando di tanto in tanto finché le cozze si saranno aperte. Tenete da parte.

Sciacquate i gamberi e scottateli velocemente (interi) in acqua bollente leggermente salata aromatizzata con la scorza di limone e un pezzetto di zenzero fresco; appena i gamberi avranno cambiato colore spegnete e scolateli (ci vorranno un paio di minuti). Sgusciate i gamberi e separate le teste, cercando di mantenere intere le code. Tenete da parte.

Lavate e pulite i calamari, quindi lessateli velocemente in acqua bollente leggermente salata. La cottura dipenderà dalla grandezza, ma in generale pochi minuti saranno sufficienti; potete in ogni caso verificare punzecchiandoli con i rebbi di una forchetta. Scolateli e teneteli da parte.

Affettate sottilmente il cipollotto, sbucciate il mango e tagliatelo a dadini. In una terrina raccogliete le cozze sgusciate, i gamberi tagliati a pezzetti e i calamari ad anelli, aggiungete il cipollotto e il mango e condite con una vinaigrette ottenuta emulsionando il succo degli agrumi con l'olio extravergine d'oliva, il sale e il pepe. Mescolate bene e servite.



I calamari fanno parte dell'ordine dei molluschi cefalopodi, hanno una testa ben distinta dal resto del corpo, un mantello, 8 braccia e una coppia di tentacoli, tutte provviste di ventose. Sono dotati di una bocca molto simile a un becco, indispensabile per catturare e ridurre in pezzi più piccoli le prede. Tutto il corpo è racchiuso all'interno del mantello, che presenta una pinna su ogni lato. Spesso i calamari vengono confusi con i totani, che hanno pinne di forma più piccola, triangolare, attaccate alla parte finale del corpo.



PER 4 PERSONE - PREPARAZIONE: 40 MINUTI + UNA NOTTE PER LA MARINATURA

mejillones en escabeche

Una tra le più classiche tapas spagnole. Inutile dire che farla in casa regala tutta un'altra soddisfazione.

1 kg di cozze
80 ml di vino bianco
160 ml di olio extravergine d'oliva
50 ml di aceto di buona qualità
1 spicchio d'aglio
2 cucchiaini di paprica dolce
½ cucchiaino di peperoncino
1 cucchiaino di pepe in grani
3 foglie di alloro

Pulite le cozze, quindi raccoglietele in una padella larga, mettete sul fuoco e bagnate con il vino; alzate la fiamma, quindi coprite e fate aprire le cozze mescolando di tanto in tanto.

Spegnete, eliminate le cozze che non si fossero aperte, prelevate il mollusco dalle altre e raccoglietele in una ciotola.

Preparate la marinatura: versate l'olio extravergine d'oliva in un pentolino con le foglie di alloro, i grani di pepe e l'aglio schiacciato con la buccia e fate scaldare a fuoco basso per 20 minuti (non deve bollire!).

Trascorso questo tempo spegnete e fate raffreddare; unite l'aceto, la paprica e il peperoncino. Emulsionate bene e versate sulle cozze, coprite con la pellicola e conservate in frigorifero per almeno una notte.

Si conservano in frigorifero per qualche giorno sempre ben coperte di olio.





Nere e viola nella livrea, ma luminose nel cuore: sono loro, le cozze, un dono prelibato che nasce tra i flutti. Se ne stanno lì chiuse e strette, serrando la conchiglia, abbarbicate sugli scogli a custodire il loro tesoro dorato, affinché nessuno possa scoprirlo e portarlo via... Ma chi ci riesce, chi le assaggia, è condannato: brucerà d'amore eterno. Il loro sapore dolce e iodato parla d'estate, di Mediterraneo, di cene romantiche sotto le stelle cullati dalla brezza dell'oceano.



PICCOLI SPUNTINI



Guido Tommasi Editore
dal 1999

www.guidotommasi.it

12,50 €

IVA inclusa

ISBN: 978 88 67530 045

