

SECONDI DI PESCE

Moscardini in umido

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

30 min

COTTURA

50 min

CALORIE

572 kcal

■ Ingredienti per 4 persone

Moscardini piuttosto piccoli	1000 g
Aglio	1 spicchio
Olio d'oliva extra-vergine	2 cucchiai
Prezzemolo tritato	1 cucchiaio
Vino bianco secco	10 cl
Pomodori maturi	300 g
Sale	
Pepe	
Cialde di grano duro per accompagnare	

■ Preparazione

- 1 Pulite anzitutto i moscardini: tagliate con le forbici la parte carnosa che collega la testa al corpo. Svuotate accuratamente le sacche, usando le dita (se necessario, potete rivoltarle verso l'esterno).
- 2 Tagliate sotto i tentacoli la parte della testa con gli occhi e scartatela. Sciacquate bene sotto l'acqua corrente sia i tentacoli sia le sacche, spellate queste ultime e tagliatele a listerelle.
- 3 Se i ciuffi sono grossi, divideteli in gruppi di 2 o 3 tentacoli, altrimenti lasciateli interi.
- 4 Scaldate l'olio in una padella a fuoco moderato e fatevi soffriggere per un minuto lo spicchio d'aglio tritato e il prezzemolo.
- 5 Versate i moscardini nella padella e lasciateli cuocere per 5 minuti, a fuoco vivace, mescolando spesso per non farli attaccare.
- 6 Trascorso questo tempo, bagnate con il vino caldo, salate leggermente e cuocete per altri 10 minuti, finché il liquido sarà del tutto evaporato.
- 7 Scottate i pomodori per circa 5 secondi in acqua bollente, scolateli, spellateli, tagliateli in 4 ed eliminate i semi. Tritate grossolanamente la polpa e aggiungetela ai moscardini.

- 8 Abbassate la fiamma e continuate la cottura per altri 20-30 minuti (a seconda delle dimensioni dei moscardini). Poco prima di spegnere, regolate eventualmente di sale e insaporite con pepe nero macinato al momento.
- 9 Servite i moscardini accompagnandoli con le cialde di grano duro (vedi ricetta).
- 10 CONSIGLIO: questo piatto assumerà un sapore davvero speciale se al posto del normale vino bianco secco utilizzerete un vino dolce di tipo 'passito' (come il Vin Santo, la Malvasia, il Recioto di Gambellara, il Verduzzo friulano).
- 11 IL VINO GIUSTO: l'accostamento più felice è con un bianco, fresco, dal sapore pulito e asciutto, come per esempio il Cinque Terre ligure, da gustare a una temperatura di 8-10 gradi; se non riusciste a trovarlo, potrete optare per un Vermentino ligure o sardo.