



PARTECIPA AL NOSTRO BLOG

DANTE

Scrivi a ricettedifamiglia@oliodante.com
e chiedi un consiglio allo chef di Olio Dante

TROCCOLI MARI E MONTI

latavolaallegra.blogspot.it



Ingredienti (per 2 persone):

180 g troccoli
10 gamberoni freschi
8 cozze fresche
1 zucchina piccola
8 pomodorini
1 spicchio d'aglio
3 cucchiaini Olio Extravergine d'Oлива Dante
vino bianco, sale, pepe q.b.

Preparazione:

Pulite le cozze e sgusciate la metà dei gamberoni, gli altri lasciateli interi. Lavate e tagliate a cubetti la zucchina. Tritate finemente l'aglio e fatelo dorare nell'olio d'oliva. Aggiungete le zucchine, le cozze e i gamberoni (sia quelli sgusciati che quelli interi) e fate saltare per un minuto rimescolando con cura, quindi sfumate con del vino bianco, abbassate la fiamma e lasciate cuocere con un coperchio sopra. A fine cottura, aggiungete i pomodorini tagliati a metà e lasciate al caldo. Preparate adesso la pasta seguendo le istruzioni sulla confezione, quindi scolatela al dente e mantecatela con il sugo di pesce e verdure. Prima di servire cospargete di pepe macinato fresco.

