



PASTA

Linguine ai frutti di mare



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE
30 MIN



TEMPO DI COTTURA
50 MIN



CALORIE
630K

NOTE
2 ORE DI SPURGO

INGREDIENTI

360 g di Linguine

100 g di Calamari

100 g di Gamberi

100 g di Polpo fresco

100 g di Cozze

100 g di Vongole

100 g di Tonno sott'olio sgocciolato

160 g di Pomodorini

1/2 Peperone giallo

1/2 Peperone rosso

60 g di Olive nere denocciolate

10 cl di Vino bianco secco

1 spicchio di Aglio

Peperoncino

Prezzemolo fresco

Erba cipollina

2 cucchiaini di Olio extravergine di oliva (per rosolare)

Sale e Pepe

Preparazione

- Fate spurgare le vongole per circa 2 ore in abbondante acqua leggermente salata.
- Portate a ebollizione dell'acqua in un tegame, aggiungete il polpo pulito e cuocete il polpo per circa 30 minuti, salando appena l'acqua dopo 20 minuti; una volta pronto scolatelo e tagliatelo a pezzettini.
- Pulite le cozze, poi lavatele; pulite i calamari e tagliateli a fettine; sgusciate i gamberi, lasciando la coda.
- Mondate i peperoni, lavateli e tagliateli a falde; eliminate filamenti e semi e poi riduceteli a cubetti. Affettate le olive a rondelle, poi lavate i pomodorini e tagliateli a metà.
- In una padella capiente (tipo wok o saltapasta) rosolate l'aglio schiacciato con un filo di olio, per 1 minuto circa a fuoco basso. Alzate la fiamma, unite le vongole e le cozze, irrorate con il vino e condite con un pizzico di peperoncino. Quando le vongole e le cozze inizieranno ad aprirsi, toglietele via via e alla fine spegnete; filtrate l'acqua che avranno rilasciato e mettetela da parte.
- Riaccendete il fuoco e nella stessa padella aggiungete i peperoni, mescolate bene e fate insaporire per qualche secondo a fiamma vivace. Aggiungete poco alla volta il liquido che avete tenuto e proseguite la cottura per 7-8 minuti a fiamma dolce, facendo attenzione che non si restringa eccessivamente; alla fine, se ce n'è bisogno, regolate di sale.
- Unite i pomodorini, alzate la fiamma e aggiungete i gamberi, il polpo e i calamari preparati. Dopo circa 2 minuti aggiungete le cozze e le vongole, quindi il tonno spezzettato e le olive; insaporite con l'erba cipollina e il prezzemolo tritati e amalgamate il tutto, mescolando qualche secondo a fuoco vivace.
- Intanto lessate le linguine e scolatele al dente, saltatele in padella con il sugo e servite subito.

Camilla Innocenti