



Vellutata di verdure con cozze

Portata: Antipasti

Tempo di preparazione: Da 0 a 30 Minuti

Difficoltà': Media

Ingredienti per 6 persone:

- 1 cozze fresche pulite
- 250 farina di mais per polenta*
- 100 Pecorino Romano da grattugiare
- 2/3 uova
- 2 lime non trattati
- 1 rametto di coriandolo
- 1 spicchio di aglio
- q.b. uova di lompo
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. olio da frittura
- 250 songino
- 250 radicchietto
- 1 rametto di mentuccia
- q.b. fiori edibili misti colorati
- q.b. liquirizia in polvere
- sale e pepe

Preparazione:

Preparate la vellutata di verdure con cozze. Pulite accuratamente le cozze e cuocetele in acqua o brodo vegetale, con l'aggiunta di sale, pepe, olio extravergine di oliva, coriandolo e aglio in camicia, utilizzando una padella ampia con coperchio, sino a che i gusci non si saranno completamente aperti.

Sbattete intanto le uova, con il Pecorino grattugiato, sale, pepe e la scorzetta di 1 lime, quindi passate i mitili raffreddati nel composto ottenuto, per poi impanarli una sola volta con la farina di mais per polenta.

Fate cuocere le cozze impanate con l'olio da frittura per pochi minuti, a 170°C/180°C, sino a renderle dorate. A fine cottura, salate e pepate a piacere.

Pulite e mondate il songino, il radicchio e la mentuccia, quindi metteteli a bagno in acqua fredda e ghiaccio per qualche minuto. Scolate le verdure e frullatele accuratamente con olio extravergine di oliva, sale e pepe. Se necessario, aggiungete poca acqua fredda, sino a ottenere un composto moderatamente liquido.

Impiattate iniziando dall'insalata liquida a specchio sul piatto, quindi adagiate al centro alcune cozze con uova di lompo, scorzetta del lime rimasto e mentuccia. Terminate la pietanza con una spolverizzata leggera di liquirizia in polvere, fiori edibili e un filo di olio extravergine di oliva a crudo.

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**