

Riso patate e Cozze

l'esperto Neuromed spiega...

È una ricetta della tradizione pugliese molto saporita e gustosa, da intendersi come piatto unico. I sapori delle patate e dei pomodorini si sposano alla perfezione con quello delle cozze ed il formaggio ne esalta ancora di più il gusto. A livello nutrizionale è un piatto completo che tocca in buone percentuali tutti i valori necessari al fabbisogno quotidiano. È molto ricca di vitamine del gruppo B, PP A E ma soprattutto C. È ricca inoltre di fosforo e ferro, contiene proteine e glucidi in grado di conferire al piatto una discreta dose di energia che arriva fino al 22% del fabbisogno quotidiano in una singola porzione. Anche il metodo di cottura risulta sano ed è quindi un ottimo piatto per reintegrare le energie.



Riso patate e Cozze

Dosi per 4 persone

350 gr riso, 800 gr cozze, 800 gr patate,
200 gr pomodorini, 2 spicchi di aglio,
1/2 cipolla a fette, a piacere prezzemolo
5 cucchiaini olio, sale q.b. pepe q.b. ,
50 gr parmigiano reggiano grattugiato,
30 gr pangrattato.

Tagliare la cipolla a fette sottili ed ungere una teglia. Disponete prima le cipolle, poi fate uno strato di patate ed infine uno strato di pomodori regolando di sale e pepe e distribuendo un po' di prezzemolo tritato ed una spolverata di formaggio. A parte lavate le cozze e con un coltellino affilato apritele, eliminando metà del guscio e recuperando in una scodella il liquido contenuto che andrà successivamente filtrato. Distribuite le cozze a raggiera sui pomodorini. Cospargere le cozze con il riso crudo, versate nella teglia il liquido delle cozze che darà più sapore e profumo e realizzate un secondo strato di patate.

Aggiungete altri pomodori e qualche altra cozza. Distribuite un altro poco di riso, il prezzemolo, qualche cucchiaino di olio ed infine cospargete col formaggio grattugiato e col pangrattato. Aggiungete acqua fin sotto lo strato di formaggio e pangrattato.

Infornate a 200 °C, proseguendo la cottura per circa un'ora e posizionando la teglia in basso nel forno. Al termine lasciate riposare 10 minuti prima di servire in tavola.

Difficoltà: 3

Tempo di preparazione: 40 minuti

Tempo di cottura: 60 minuti

valori nutrizionali

