



**MySocialRecipe**

Questa ricetta è mia!



**Ricetta N. RE001835**

**Registrata in data 02 Nov 2017 alle ore 15:28**

**da ANTONIO SORRENTINO**

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate

Come ti senti gustando la tua ricetta? Felice

## Cozze e cibo degli dei

Lo Spaghetti con le cozze in bianco è un primo piatto povero della cucina di mare campana. La sua elaborazione è semplice e veloce. In questa ricetta lo proponiamo in una versione moderna con un super-food.

Cibo degli dei - L'alga spirulina.

Alga unicellulare verde azzurra, che cresce in acqua dolce o laghi salati ed è originaria dell'America del sud, la spirulina è un alimento 10 volte più ricco di calcio rispetto al latte, 32 volte più ricco di ferro degli spinaci, 18 volte più ricco di betacarotene delle carote. Ma è anche una fonte di vitamine A, del gruppo B, E e K, aminoacidi in misura pari a quella dell'uovo, acidi grassi e sali minerali, in particolare potassio, ferro, zinco, rame, selenio, magnesio. Molti scienziati l'hanno individuata come una delle principali fonti alimentari del futuro. L'*Arthrospira platensis*, il suo nome botanico è un nutraceutico antichissimo, presente e diffusa sul nostro pianeta da 3,5 miliardi di anni, era già utilizzata come tonico e ricostituente dalle popolazioni azteche, che la somministravano ai bambini, alle gestanti, agli anziani, ai guerrieri e la consideravano "cibo degli dei". Attenzione a non cuocerla molto perché il calore eccessivo azzerà le virtù. Perfetta spolverizzata su insalate di verdure e cereali, appena prima di servire o sciolta in acqua succhi, spremute o centrifugati.

Tempo di preparazione: 1 ore

### Ingredienti per 4 persone

400 g di spaghetti di Gragnano  
2 kg di cozze con il guscio  
n. 1 limone di Sorrento  
n. 1 cucchiaio raso di alga spirulina  
n. 2 spicchi d'aglio  
peperoncino tritato q.b.  
olio extra vergine d'oliva  
sale e pepe q.b..

### Prodotti utilizzati

Spaghetti di Gragnano  
Alga spirulina  
Cozze del Fusaro

### Preparazione

Assicurati di comprare cozze freschissime devono essere pesanti e lucide. Un detto antico dice di consumarle sempre con mesi senza R. Il guscio deve essere nero, lucido e chiuso. Lava accuratamente le cozze, rimuovendo le impurità e pulendo il guscio con una spugna abrasiva. Elimina il filamento e butta via eventuali cozze rotte o dal cattivo odore. In una padella fai dorare uno spicchio d'aglio e un pezzetto di peperoncino in olio. Aggiungi le cozze e copri con un coperchio fino a quando non si sono tutte aperte. Farle raffreddare e sgusciarle solo la metà e usare le altre in 1/2 guscio per decorare i piatti, filtrare il liquido di cottura e tenerlo da parte. In un bicchiere sciogliere la polvere di alga con un paio di cucchiaini di liquido delle cozze freddo, girare fino a quando non si sarà sciolta bene. In una padella capiente preparate un soffritto d'aglio, olio e buccia di limone grattugiata sottile e peperoncino. Lessate i spaghetti e scolali al dente e saltateli nella padella con il soffritto. Portate a cottura aggiungendo man mano il liquido delle cozze rimaste. Togliere dal fuoco e mantecare con il composto di alga spirulina e le cozze sgusciate. Impiattare con un piccolo mestolo e forchettone facendo dei bei nidi e decorare il piatto con le cozze in guscio o sgusciate e qualche goccia di crema di spirulina.

**Vino consigliato**

Donna Laura Masseria Frattasi