



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000176

Registrata in data 10 Gen 2016 alle ore 16:43

da FABIO OMETO

Bracioletta di cavolo verza e sepioline di barca con guazzetto di cozze e cannellini profumati

Il bocconce perfetto

Tempo di preparazione: 50 minuti

Ingredienti per 4 persone

N.1 cavolo verza di media grandezza
600 g di sepioline di barca
400 g di cozze
200 g di fagioli cannellini lessati
1 spicchio di aglio
1 cipollotto
Origano fresco
50 g di Pomodorini
N.4 rametti di timo
Olio extra vergine di oliva qb
Sale e pepe qb

Preparazione

Mondare il cavolo verza, recuperare n. 8 foglie e sbianchirle in acqua bollente e salata. Stufare il restante cavolo verza precedentemente tagliato a chiffonade in un soffritto di olio e cipolla affettata. Spadellare le sepioline precedentemente pulite e tagliate a cubetti in un soffritto di aglio ed olio extravergine d'oliva e lasciare cuocere per circa 5 minuti a fuoco vivo. Unire la verza stufata alle seppie fino ad ottenere un composto omogeneo. Con il composto ottenuto farcire le foglie di verza precedentemente sbianchite e confezionare delle piccole braciolette. Infornare le braciolette per circa 5 minuti a 200 gradi. Preparare un soute' di cozze in un soffritto di aglio ed olio extravergine d'oliva. Privare le cozze dai propri gusci ed aggiungere al brodetto di cozze i fagioli cannellini, lasciare insaporire il tutto per qualche minuto. Sistemare il guazzetto di cozze e fagioli cannellini in un piatto fondo, adagiare su di esso le braciolette e guarnire con polpa di pomodoro fresco tagliata a julienne e rametti di timo. Accompagnare con sottili crostini di pane casareccio tostati. Completare il piatto con un filo di olio extravergine d'oliva e servire ben caldo.