

1) Tradizionale

Fregola con cozze e arselle

Ingredienti per 4 persone:

- 240 g di fregola artigianale
- 300 g di cozze Nieddittas
- 300 g di arselle miste (veraci e cuore)
- 100 g di pomodori maturi tagliati a cubetti
- mezzo spicchio d'aglio
- qualche foglia di prezzemolo
- basilico
- mezzo peperoncino fresco
- 3 cucchiaini di olio extra vergine

Preparazione

Cuocere la fregola in abbondante acqua salata per quattro minuti, scolarla e tenerla da parte.

In una casseruola far aprire le cozze Nieddittas e le arselle con due cucchiaini di olio extra vergine, un rametto di prezzemolo e poco aglio.

Una volta aperte scolarle, recuperare l'acqua di cottura, filtrarla e rimetterci dentro le Nieddittas e le vongole che avremo sgusciato.

In una casseruola fare un soffritto con prezzemolo tritato, poco aglio e un pezzetto di peperoncino, aggiungere i pomodori, qualche foglia di basilico e far cuocere per qualche minuto.

A questo punto aggiungere alla salsa un bicchiere d'acqua e due mestolini di acqua di cottura delle cozze e arselle, far prendere bollore e aggiungere la fregola, continuare la cottura per due minuti, togliere dal fuoco e aggiungere cozze e arselle Nieddittas, due cucchiaini di olio extra vergine e qualche foglia di basilico, aggiustare di gusto e servire.

Dovrà risultare bella brodosa come da tradizione.

2) Light

Ostrica e limone, bottarga e sedano, granita alla melissa (chef Roberto Serra)

Ingredienti per 4 persone:

- 4 ostriche Nieddittas
- 1/2 bafra di bottarga Nieddittas
- 1 mazzo di sedano
- 500 g di acqua
- 200 g di zucchero
- 40 g di melissa in foglie fresche
- olio extra vergine di oliva

Preparazione

Aprire le ostriche con il coltello apposito, condire con un'emulsione di olio e limone e tenere da parte.

Tagliare a fette sottili il cuore del sedano, la parte più tenera, e condire con olio extra vergine di oliva e qualche goccia di limone, tagliare la bottarga a lamelle.

Creare uno sciroppo con l'acqua e lo zucchero e mettere in infuso la melissa, abbattere a -18°C e grattare con una forchetta.

Adagiare l'ostrica nel piatto di portata, il sedano con sopra la bottarga a lamelle e servire la granita in un bicchierino di vetro decorando con la foglia di melissa.

3) Fuori casa

Barattolini di cous cous con cozze Nieddittas e pomodorini

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di cous cous
- 1 confezione di cozze Nieddittas
- 300 g di pomodorini
- 2 spicchi di aglio
- prezzemolo
- olio extravergine di oliva
- 500 ml di acqua per il brodo
- sale
- pepe

Preparazione

Lavare le cozze Nieddittas, rimuovere il bisso o filamento che fuoriesce dalle valve e sciacquarle. Rosolare in una padella l'aglio con l'olio extravergine di oliva. Aggiungere le cozze e coprire, facendole cuocere per qualche minuto, fino a che non saranno aperte. Intanto preparare un brodo leggero: tagliare lo scalogno, fare soffriggere lo scalogno con un cucchiaino di olio extravergine di oliva, aggiungere mezzo litro di acqua e portare a bollore. Tostare il cous cous in una padella, salarlo leggermente, aggiungere il brodo e lasciarlo riposare un po' perché si gonfi assorbendo il liquido. Rosolare intanto i pomodorini con un cucchiaino di olio extravergine di

oliva e un pizzico di sale e dopo qualche minuto aggiungere le cozze per farle insaporire. Tritare il prezzemolo fresco. Condire infine il cous cous con pomodorini e cozze, distribuirlo nei barattolini e servire con una spolverata di pepe e il prezzemolo tritato.