Guazzetto di cozze e vongole al peperoncino

Il lato piccante della sana alimentazione

Una ricetta facile e veloce ma dal risultato garantito in termini sia di sapore che di benessere.

Dopo il primo piatto all'aroma di zafferano, il menu di San Valentino prosegue con un secondo piatto dove il **peperoncino** regna incontrastato. Il segreto afrodisiaco del peperoncino risiede nella **capsaicina** una sostanza di cui, tra le numerose proprietà, ricordiamo la sua **azione antibatterica** che si conserva anche dopo la cottura; così possiamo consumare tranquillamente cozze e vongole senza temere spiacevoli inconvenienti sull'apparato digerente.

Difficoltà: facile
Costo: basso
Preparazione: 15 minuti

Ingredienti
(per 4 persone)

1 kg di cozze
500 g di vongole veraci
2 spicchi di aglio pelati e tagliati a pezzetti
4 peperoncini piccanti
prezzemolo tritato
mezzo bicchiere di vino bianco secco
olio extravergine di oliva
pepe nero

Procedimento

1. Mettere a bagno per un'ora le vongole veraci in acqua fredda salata. Una volta trascorso il tempo, sciacquare bene sotto acqua fredda.
2. Scaldare in una casseruola abbastanza ampia dell'olio con i due spicchi d'aglio e con il peperoncino.
3. Dopo un minuto versare i frutti di mare e sfumare con il vino bianco. Lasciare evaporare l'alcol, abbassare il fuoco, coprire la casseruola e lasciar cuocere finché i molluschi non saranno tutti aperti.
4. Una volta che i frutti si saranno tutti aperti, aggiungere una macinata di pepe nero, mescolare ed impiattare accompagnando con due fette tostate di pane integrale.