

GRATIN DI MARE

Ingredienti

- 4 aglio
- sale
- prezzemolo
- pangrattato (50gr)
- patate (500gr)
- cozze con guscio (100gr)
- basilico
- pepe nero
- peperoncino
- pomodori

Come si prepara

Lessare le patate, quindi sbucciarle e tagliarle a fette.

Versare le cozze ancora chiuse in una padella con un goccio di olio, uno spicchio di aglio e un po' di peperoncino e, a fiamma vivace, farle aprire coprendo con un coperchio.

Preparare il ripieno con il pangrattato in cui, se piace, aggiungere uno spicchio d'aglio tritato sottilissimo, un pizzico di sale e pepe e abbondante prezzemolo tritato. Aggiungere un goccio di olio.

Tagliare i pomodori a metà e riempirli con metà del ripieno preparato.

In una teglia da forno, fare uno strato di patate e distribuire un po' del pangrattato condito.

Fare poi un altro strato con le cozze aperte e con i pomodori.

Mettere in forno a 180 gradi fino a che tutto risulterà gratinato.

Servire in tavola con mazzetti di basilico fresco.

Difficoltà: 2

Gradimento: 5

Tabella nutrizionale



Valore energetico

84 kcal
352 kJ

Tags

san valentino, afrodisiaca, verdure, occasioni speciali, frutti di mare, feste, mediterranea