

Sautè di vongole all'arancia

Categoria: Sapore di Mare - Antipasti



Informazioni Generali

| | | |
|-------------------------|----------------------|------------------------|
| Preparazione: 10 min | Cottura: 15 min | Dosi per: 4 persone |
| Costo: Medio | Difficoltà: Bassa | |

Nota Aggiuntiva: + 1 ora di spurgo in acqua corrente

Sautè è un termine di origine francese che significa **saltato**, e viene infatti usato per indicare cibi che sono stati fatti **saltare in padella a fuoco vivo**.

La **tecnica del sautè** consiste nel rosolare, cibi come pesci, carne, verdura e anche pasta, e **differisce dalla frittura** in quanto nel sautè la **quantità di condimento** (olio), è limitato e serve solo per non fare aderire i cibi al fondo della padella, a differenza della frittura dove i cibi vengono completamente immersi nell'olio.

Le vongole sono uno degli alimenti che meglio si prestano ad essere cotti con la tecnica del sautè, insieme a tutti gli altri molluschi. In questa ricetta, inoltre, abbiamo voluto provare un insolito accostamento di sapori, il salato e saporito delle vongole insieme al **dolce e aromatico delle arance**.

Ingredienti

| | |
|---|--|
| >> Aglio 1-2 spicchi | >> Olio extravergine di oliva 5 cucchiaini |
| >> Alloro 1 foglia | >> Pepe macinato a mulinello a piacere |
| >> Arance la buccia e il succo di 1 | >> Porri 1/2 tritato finemente |
| >> Carote 1 piccola | >> Vongole veraci 1 kg |

Preparazione

Lavate le vongole sotto acqua corrente per **farle ben spurgare**, lasciandole almeno un'ora in ammollo con acqua fredda e sale per pulirle da ogni impurità.



Con l'apposito attrezzo, (zesteur) ricavate delle **striscioline** della **buccia dell'arancia** e spremetene il succo.

Fate **rosolare** l'**aglio** tritato, la foglia di **alloro**, la **carota** tritata, il **porro** tritato finemente, nell'olio; non appena saranno appassiti, aggiungete le **vongole**, bagnatele con il **succo di arancia**, e fatele saltare (sautè) a fuoco vivo fino a che non si saranno aperte, poi aggiustate di **pepe** secondo i vostri gusti.



Togliete le vongole dalla pentola e riponetele in un luogo caldo; intanto fate **restringere** il liquido di cottura aggiungendo la buccia dell'arancia, e quando il liquido si sarà ridotto di circa $\frac{3}{4}$ versatelo sulle vongole ancora calde, e servite cospargendo con un trito di **erba cipollina**.

Consiglio

Per la ricetta del **sautè di vongole all'arancia**, sarebbe meglio acquistare delle belle **vongole veraci** e freschissime, che possano contenere nell'ampio guscio un grosso frutto e tutto il saporito ed aromatico fondo di cottura.

