

Fekete kagylós spagetti – Spaghetti alle cozze



Hozzávalók:

1-1 kisebb vöröshagyma és sárgarépa, 2 gerezd fokhagyma, 3 evőkanál olaj, kb. 5 dl halcsontokból főzött alaplé vagy 1 halászléköcka, 60 dkg fagyasztott héjas vagy 40 dkg tisztított feketekagyló (cozze), 1 dl fehérbor, 2-3 citrom leve, fél csokor petrezselyem, 35-40 dkg spagetti

1. A megtisztított vöröshagymát meg a sárgarépát megdaráljuk. A fokhagymát présen áttörjük, az olajon megfuttatjuk, és a darált zöldséget hozzáadjuk. 1-2 percig kevergetve pároljuk, a halalaplével vagy szintén 5 deci, a halászléköckával ízesített vízzel fölöntjük, majd a kagylót beletesszük.

2. Nagy lángon 5-6 percig főzzük; akkor jó, amikor a kagyló héja kinyílt, a főzőleve pedig besűrűsödött. A borral meg a citrom levével ízesítjük, egy kevés fölaprított petrezselyemmel fűszerezzük, végül a hagyományos módon kifőzött spagettit beleforgatjuk.

4 főre

Elkészítési idő: 30 perc

Egy adag: 555 kcal • fehérje: 35,6 gramm • zsír: 13,9 gramm • szénhidrát: 71,4 gramm • rost: 4,4 gramm • koleszterin: 138 milligramm

Italajánlatunk: száraz fehérbor