

---

# Zuppa di lenticchie e frutti di mare

**Autore:** Cristina Orlandi

**Fonte:** Città Nuova

Un piatto che potrebbe far venire nuove idee e quindi presentare questi ottimi legumi in più occasioni durante l'arco dell'anno. Consiglierei di accompagnare la zuppa con un vino rosato di buon corpo di massimo 2 anni. Ingredienti per 4 Persone Per la zuppa: 300 grammi di lenticchie, 800 grammi di vongole, 800 grammi di cozze, 1 seppia, 3 cucchiaini di olio extra vergine d'oliva, 2 spicchi di aglio, 1 cipolla, 1 costa di sedano, 1 mazzetto di prezzemolo, 1 carota, 1 bicchiere di vino bianco secco, 1 bicchiere di passata di pomodoro, q.b. di sale. Per la presentazione: 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 8 cozze e 4 vongole con il loro guscio. Preparazione: Lavare bene le vongole e lasciarle immerse, per alcune ore, in abbondante acqua salata leggermente tiepida. Sciacquare le lenticchie, metterle in una casseruola e coprirle di acqua fredda che sopravanza di due dita. Unirvi la cipolla, il sedano e la carota, quindi salare, mettere un coperchio e lasciar cuocere, a fuoco moderato, per circa un'ora fino a quando le lenticchie non saranno tenere. Raschiare le cozze con un coltello e passarle con uno spazzolino duro tenendole sotto un getto di acqua. Pulire la seppia, scartando l'osso ed il contenuto della sacca; quindi spellarla, lavarla sotto l'acqua corrente e tagliarla a pezzettini. Scaldare leggermente un cucchiaino d'olio in una padella larga, unirvi le cozze e le vongole ben sciacquate; quindi rimettere il coperchio e tenerle sulla fiamma fino a quando si saranno aperte. Sgusciarle e conservare il liquido che avranno emesso dopo averlo filtrato. Scaldare due cucchiaini d'olio in un tegame e farvi imbiondire gli spicchi d'aglio spellati e il peperoncino; unirvi poi i pezzettini di seppia, salare poco e farli insaporire a fuoco vivace. Quando cominceranno a prendere colore, unire il vino e farlo sfumare prima di aggiungere il passato di pomodoro. Coprire con un coperchio e lasciar cuocere per una decina di minuti a fuoco moderato. A questo punto unire le lenticchie cotte e scolare il liquido dei molluschi. Lasciare insaporire il tutto per qualche minuto e, poco prima di togliere la zuppa dal fuoco, unire anche le cozze e le vongole. Presentazione: Servire nei piatti, e porre sopra ognuno le cozze, con il loro guscio ed una spolverata di prezzemolo tritato. [www.cosacucino.it](http://www.cosacucino.it)