



Moscardini e patate

Lasciatevi tentare anche voi dai **moscardini**, si proprio da questi graziosi e gioiosi polpetti muschiati, che da vivi profumano intensamente di muschio (e da qui l'origine del loro nome). Sono affini dei polpi, ma diversi da questi, per specie e caratteristiche, solo simili appunto, ma di dimensioni certamente ridotte, di colore meno scuro. In comune con i polpi, hanno lo stesso numero di tentacoli, otto, per la precisione. Al momento dell'acquisto, i tentacoli devono apparire integri e sodi, ma proprio per quest'unica fila di ventose, fanno la grande differenza, risultando sicuramente più pregiati e ricercati dei loro parenti veraci.

Sono proprio loro, i nobili **moscardini**, meglio conosciuti come **polpi di sabbia**. Questi piccoli molluschi, che vivono nei fondali sabbiosi e profondi del mar Mediterraneo. In questo mare pieno di ingegno, prodigo e ricco di pesci e di molluschi e dal profumo decisamente intenso. Certamente molto più costosi dei veraci polpi, che si trovano, persino raramente in pescheria, ma che si prestano davvero ad infinite possibilità di cottura.





I **moscardini** sono i protagonisti di **tante ricette estive**, saporite e sfiziose, da realizzare, appunto adoperando questi deliziosi polpetti piccoli, piccoli. Da cucinare in tegame, da saltare in padella, da aggiungere alle zuppe di pesce o da gustare semplicemente lessati come in questa ricetta. Si lasciano mangiare in un solo boccone e senza mai rinunciare alla tentazione della squisita scarpetta finale nel loro sughetto delizioso, perché rappresenta il dovuto, ultimo tocco per così tanta prelibatezza.

Godetevi anche voi i **prelibati e raffinati moscardini**, perché, nel loro migliore periodo di pesca, rappresentano una **squisita fonte alimentare**. Grazie al loro **minimo apporto energetico e calorico**, alla loro discreta digeribilità, all'**alto valore proteico** e alla non trascurabile e scarsa concentrazione lipidica. **Ricchi** come sono **di vitamine e di sali minerali**, perfetti da gustare, come in questa saporita ricetta. Semplicemente lessati e conditi con delle patate gialle, dell'ottimo olio extravergine e tanto succo di limone, per un secondo piatto tradizionale, ma decisamente adatto alle pigre giornate d'estate.

Ingredienti

- Un chilo di polpetti moscardini
- 800 g. di patate
- un limone
- un ciuffo di prezzemolo
- 60 g. di olio evo
- sale
- pepe nero in grani

Istruzioni

1. Pulite i moscardini, eliminando la vescichetta dell'inchiostro e gli occhi e sciacquateli bene sotto l'acqua corrente. Ponete sul fuoco una pentola piena di acqua fredda e lessate le patate, per circa 45 minuti dal momento del bollore, poi lasciatele raffreddare, sbucciatele e tagliatele a dadini.
 2. Intanto riempite a metà un'altra casseruola, con poca acqua fredda e quando inizia a bollire, tuffateci i moscardini, tenendoli per la testa con l'aiuto di una pinza e immergeteli nell'acqua, per tre volte fino ad arricciare i tentacoli. Continuate poi la cottura per circa 30 minuti, spegnete il fuoco e lasciateli raffreddare nell'acqua di cottura.
 3. In un'insalatiera mettete i moscardini, tagliati a pezzi, unite le patate, condite con l'olio extravergine di oliva, il succo di un limone e il prezzemolo tritato, regolate di sale e pepe macinato e completate con la buccia di limone grattugiata.
 4. Lasciate intiepidire e portate in tavola.
- Porzioni : 4
 - Pronto in : 60 Minuti
 - Portata :Secondi piatti
 - Tipo di Ricetta :Di casa mia, Secondi & piatti unici
 - Ingredienti :Limone, Olio evo, patate, Pepe nero, polpetti, Prezzemolo, sale