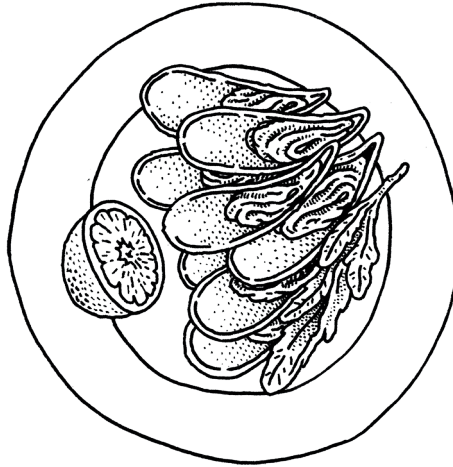


#18

Expo 2015
Regione Liguria
Cooking



Muscoli alla marinara

Marinara-style mussels

Ingredients

2 kg mussels of the Gulf, 3 garlic cloves, 1 handful of fresh basil, 1 glass dry white wine, 8 tablespoons extra-virgin olive oil. Chilli and lemon juice, if desired.

⌚ 25 min
👉 easy
🏆 DOC Cinque Terre

In a pan, heat the oil and add the garlic cloves after crushing them with the palm of your hand; remove them as soon as they start to brown. Add the mussels (after washing them under running water until shiny) raise the heat and add white wine. Mix the valves well until they are all open; take care to do this as quickly as possible to leave the sumptuousness of the mussels intact. Once ready, sprinkle with parsley, mix again and serve immediately.

Facts worth knowing. Marinara-style: this preparation method relies on two primary elements (parsley and garlic), which sailors always had on board due to their natural defensive properties. In La Spezia, marinara-style mussels are traditionally made without lemon juice. Before serving, some families of the western side of the Gulf usually rub slices of bread with garlic, toast them and sprinkle them with finely chopped parsley.

Ingredienti

2 kg di muscoli del Golfo, 3 spicchi d'aglio, 1 manciata di prezzemolo fresco, 1 bicchiere di vino bianco secco, 8 cucchiari di olio di frantoio, se piace: peperoncino e succo di limone.

In un tegame porre a scaldare l'olio, lasciando imbiondire gli spicchi d'aglio che saranno stati schiacciati con la mano aperta; appena imbionditi, toglierli. Unire i muscoli (già puliti sotto l'acqua corrente: devono diventare lucidi, alzare la fiamma e bagnare con vino bianco. Mescolare bene le valve finchè non saranno tutte aperte; attenzione: è un'operazione veloce per lasciare intatta la sontuosità del muscolo. Alla fine cospargere di prezzemolo, mescolare ancora e servire subito

Nota: "alla marinara" è una modalità di preparazione che fa leva su due elementi primari (prezzemolo e aglio) che a bordo non mancavano mai per le loro proprietà di difesa. I muscoli alla marinara alla spezzina sono per tradizione senza succo di limone. Da notare che è in uso presso alcune famiglie del ponente del Golfo, strofinare fette di pane con aglio, abbrustolirle e cospargerle di prezzemolo tritato finemente a coltello.