



Pasta a la marinera

Receptari de menús saludables amb
plats típics de la cuina catalana.
Diputació de Barcelona.

Assegureu-vos que els musclos i les cloïsses estiguin en bon estat quan els compreu. Les conques han d'estar tancades i no heu de sentir pudor d'amoníac. Igualment, tingueu present que el suc de llimona no garanteix la desinfecció del marisc cru.

Ingredients

- 300 g d'espaguetis
- ½ kg de musclos de roca
- 100g de cloïsses
- Farina i sal
- Per la salsa:**
- 2 cebes mitjanes
- 4 tomàquets madurs
- ½ got de vi blanc
- Un manat de farigola i fonoll
- Aigua
- Per la picada:**
- 2 grans d'all
- 2 llesques de pa fregit
- Un grapat d'ametlles torrades
- Safrà



Elaboració

1. Netegeu bé tots els ingredients
2. Bulliu els espaguetis durant 10 minuts. Un cop bullits i escorreguts reserveu-los.
3. En una cassola, feu-hi el sofregit amb la ceba ben tallada. Quan estigui rossa, poseu-hi el tomàquet pelat i trinxat i deixeu-ho fer a foc lent. Cap al final, poseu-hi el vi blanc i deixeu-ho coure una mica perquè s'evapori l'alcohol.
4. A part, quan els musclos estiguin nets poseu-los en una cassola amb una mica d'aigua al foc perquè s'obrin. Feu la mateixa operació amb les cloïsses. Reserveu-ho tot.
5. Quan el sofregit s'hagi concentrat, poseu-hi els espaguetis i les herbes. Afegiu-hi un parell de tasses d'aigua (la salsa no ha de quedar aigualida ni tampoc gaire densa).
6. Feu una bona picada amb l'all, les llesques de pa fregit, un polsim de safrà i les ametlles torrades.
7. Poseu la picada a la cassola, deixatada amb el sofregit. Deixeu-ho coure a foc lent durant uns minuts. Al final poseu-hi les cloïsses i els musclos.