

## Sautè di frutti di mare

### Come preparare il sautè ai frutti di mare

1. In una padella scaldare l'olio unirti l'aglio tritato e il peperoncino spezzettato.
2. Lasciare rosolare leggermente ed unire i frutti di mare.
3. Aggiungere poca acqua (circa 1/2 bicchiere) e saltare a fiamma vivace.
4. Coprire con coperchio e lasciare cuocere fino alla completa apertura delle valve, occorreranno circa 6-8'.
5. Una volta che i frutti di mare si sono aperti aggiungere il prezzemolo tritato e una macinata di pepe nero, e solo se necessario un pizzico di sale.
6. Disporre il sautè di frutti di mare nei piatti e servire ben caldo.

### Consigli & curiosità

- a) La cosa più importante per questa preparazione è far [spurgare bene i frutti di mare](#) in acqua leggermente salata, questo al fine di eliminare eventuale sabbia.
- b) Riempiendo i frutti di mare del sautè avanzato con [pane per gratin](#), si può preparare un ottimo antipasto da servire sia caldo che freddo "i [frutti di mare gratinati](#)", oppure con i frutti di mare sguosciati si può preparare la [zuppa di ceci con frutti di mare](#).