# Moscardini alla luciana con quadrotti di polenta

Preparazione: 20 min
Cottura: 40 min

## Ingredienti per 4 persone

600 g di moscardini (ossia, 2 di grandi dimensioni)
300 g di pomodori pelati
30 ml di olio extravergine di oliva
1 spicchio d'aglio
1 ciuffo di prezzemolo
sale

**Per la polenta:**
200 g di farina di mais per polenta gialla
sale

**Occorrente:**
uno stampo da plumcake

Valori nutrizionali per porzione

| | | |
|---|---|---|
| Energia | 396 | Kcal |
| Proteine | 23 | g |
| Carboidrati | 59 | g |
| Grassi | 10 | g |

## Preparazione

Pulite i moscardini: rovesciatene la sacca sotto acqua corrente ed estraete le interiora, eliminate gli occhi spingendoli fuori con una leggera pressione delle dita. Spellate e tritate l'aglio e fatelo soffriggere in padella con l'olio, unite i moscardini e cuoceteli per 5 min circa, finché saranno diventati rosa. Unite i pelati e proseguite la cottura per 20 min circa su fuoco moderato. A fine cottura, spolverizzate con il prezzemolo tritato e dividete i moscardini a metà, nel senso della lunghezza.
Preparate la polenta: versate la farina a pioggia e velocemente in una casseruola con acqua bollente salata (attenetevi alle proporzioni indicate sulla confezione della farina) e cuocete su fuoco basso, mescolando in continuazione con un cucchiaio di legno, dapprima schiacciando i grumi contro le pareti del recipiente e poi ancora finché l'impasto inizierà a staccarsi dalle pareti. Versate la polenta in uno stampo da plumcake e fatela raffreddare. Tagliate la polenta a fette spesse e quadrate da 8 cm di lato e grigliatele sulla piastra di ferro. Disponetele nei piattini individuali e unite mezzo moscardino per piatto e una cucchiaiata del suo sugo di cottura. Servite ben caldo.

### In due tempi

**Potete preparare la polenta il giorno precedente e conservarla in frigorifero dentro lo stampo, coperto con la pellicola. L'indomani la griglierete e completerete con i moscardini.**

I moscardini sono molluschi simili ai polpi, ma potete riconoscerli al banco del mercato perché sono più piccoli e perché hanno un'unica fila di ventose lungo i tentacoli (i polpi ne hanno due). Quelli cucinati secondo questa ricetta non prendono il nome da una persona, ma dagli abitanti di Santa Lucia (detti Luciani), quartiere di Napoli un tempo abitato da pescatori.

### L'abbinamento
*di Luca Gardini*

L'aromaticità del pomodoro e della polenta esaltano il gusto succulento e persistente dei moscardini. Ben si accompagna con una birra ambrata dal gusto rotondo e persistente, dai forti richiami di banana matura, spezie e caramello.

Cascinazza Amber - Birrificio La Cascinazza (Buccinasco, MI)