ZUPPA DI LENTICCHIE E FRUTTI DI MARE

Ingredienti per 4 persone:

- 300 g di lenticchie piccole,
- 750 g di cozze,
- 750 g di vongole,
- 1 seppia di 300 g,
- 3 cucchiai di olio d'oliva extra-vergine,
- 1/2 bicchiere di passato di pomodoro,
- 1/2 bicchiere di vino bianco secco,
- 1 cipolla piccola,
- 1/2 costa di sedano,
- 1 carota piccola,
- 2 spicchi di aglio,
- peperoncino,
- prezzemolo,
- sale.

Lavate bene le vongole e lasciatele immerse per alcune ore in abbondante acqua salata leggermente tiepida.
Sciacquate le lenticchie, mettetele in una casseruola e copritele di acqua fredda che sopravanzi di due dita.
Unitevi la cipolla, il sedano e la carota mondati quindi salate, incoperchiate e lasciate cuocere, a fuoco moderato, per circa un'ora fino a che le lenticchie saranno tenere.
Raschiate le cozze con un coltello e passatele con uno spazzolino duro tenendole sotto il getto dell'acqua.
Pulite la seppia, scartando l'osso e il contenuto della sacca quindi spellatela, lavatela sotto l'acqua corrente e tagliatela a pezzettini.
Scaldate leggermente un cucchiaio d'olio in una padella larga, unitevi le cozze e le vongole ben sciacquate quindi incoperchiate e tenetele sulla fiamma fino a quando si saranno aperte.
Sgusciatele e conservate il liquido che avranno emesso dopo averlo filtrato.
Scaldate due cucchiai d'olio in un tegame e fatevi imbiondire gli spicchi d'aglio spellati e il peperoncino quindi unitevi i pezzettini di seppia, salate poco e fateli insaporire a fuoco vivace.
Quando cominciano a prendere colore, unite il vino e fatelo sfumare prima di aggiungere il passato di pomodoro.
Incoperchiate e lasciate cuocere per una decina di minuti a fuoco moderato.
A questo punto unite le lenticchie cotte e scolate e tutto il liquido dei molluschi.
Lasciate insaporire il tutto per qualche minuto e, poco prima di togliere la zuppa dal fuoco, unite anche le cozze e le vongole.
Servitela ben calda, spolverata di prezzemolo tritato.