

Fregola con le arselle

Ricetta Sarda

a cura di Paolo Pintus

INGREDIENTI per 1 persona

- 70 gr di fregola sarda
- 250 gr di arselle (75 gr al netto del prodotto)
- 300 ml di fumetto di pesce
- ½ cucchiaino di prezzemolo tritato
- 50 gr pomodoro secco
- 1 piccolo spicchio di aglio
- ½ peperoncino
- 20 gr di olio extravergine di oliva (2 cucchiaini)
- 1 gr di sale (massimo)

PREPARAZIONE

Utilizzare piccole vongole (arselle) fresche, scartare quelle rotte e mettere in uno scolapasta che verrà introdotto in un recipiente più grande con acqua fredda leggermente salata per un'oretta, in modo da eliminare gli eventuali residui di sabbia. Passarle poi in un tegame basso e largo, cuocere a fuoco vivo e coprire con un coperchio. In poco tempo le arselle si apriranno e si formerà un gustoso sughetto, da filtrare con un colino e conservare a parte. Spegnerne il fuoco e scartare le arselle rimaste chiuse. In un altro tegame far rosolare nell'olio l'aglio (tritato o intero) e il peperoncino, aggiungere il pomodoro secco e lasciar insaporire qualche minuto; versare la fregola rigirando velocemente per farle assorbire in modo più uniforme possibile l'olio, e aggiungere il liquido di cottura delle arselle. A mano a mano che il brodo evapora, aggiungere con un mestolo il fumetto di pesce fino a che la pasta non è cotta; l'acqua di cottura deve essere assorbita quasi del tutto dalla fregola, che cuocerà in 12 minuti circa. Verranno quindi unite le arselle (pulite dai loro gusci) e spento il fuoco; continuando a mescolare, cospargere di prezzemolo fresco, impreziosire con un filo di olio extravergine di oliva, decorare con qualche arsella col guscio, rigirare e lasciar riposare per qualche minuto, durante i quali verrà assorbita l'acqua in eccesso, badando bene che la fregola non si asciughi troppo. Servire ancora ben caldo.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 476

Proteine	g 15	Colesterolo	mg 32	Fibra	g 3,30
Lipidi	g 22	Ac. grassi saturi	g 3,86	Sodio	mg 523
Glucidi	g 57	Ac. grassi monoinsaturi	g 15,72		
		Ac. grassi polinsaturi	g 2,28		



CURIOSITÀ

Il fumetto è un brodo di pesce concentrato, con una minima quantità di calorie.

Utilizzare 200-300 gr di pesci da zuppa, sviscerati e tagliati a pezzi, mettere in una pentola insieme a carota, sedano, cipolla, alloro e prezzemolo.

Si ricopre con acqua (1l) e si cuoce per almeno un'ora.

A cottura terminata, si fa riposare per almeno 15 minuti e filtrare il tutto.



VINO CONSIGLIATO

Vermentino di Gallura DOC - G oppure Vermentino di Sardegna DOC