

Scampi alla busara

Ricetta Friulana

a cura di Giuseppe Bellini

INGREDIENTI per 1 persona

- 200 gr di scampi, puliti e lavati
- 150 gr di pomodori tagliati a dadini
- 50 gr di pangrattato
- 1 spicchio di aglio tritato
- ½ bicchiere di vino bianco secco
- Prezzemolo q.b.
- 10 gr di olio extravergine di oliva (1 cucchiaino)
- 1 gr di sale (massimo)
- Pepe q.b.



CURIOSITÀ

L'etimologia del termine "busara" è un po' controversa.

La versione tratta presso alcuni ristoratori, senza però nessuna fonte certa, sostiene che con la "busara" venisse indicato un tempo una pentola in coccio o in ferro usata in Dalmazia dai pescatori e dai marinai per cuocere i pasti di bordo.

Appare molto più attendibile la versione di Mario Doria, che nel suo Dizionario del Dialecto Triestino rileva come busara nel dialetto significhi "imbroglio", "fregatura".

Il passaggio semantico da "imbroglio" a "intruglio" sarebbe stato molto facile, come nel caso significativo di pastrocchio.



VINO CONSIGLIATO
Tocai Friulano

PREPARAZIONE

In una padella aggiungere l'olio e far dorare l'aglio, quindi aggiungere gli scampi, mantenendo il fuoco moderato e cuocere per circa 5-8 minuti. Quindi rimuovere gli scampi, aggiungere nel tegame il pane grattugiato e farlo tostare leggermente. Versare quindi il vino e quando è quasi evaporato aggiungere la dadolata di pomodoro, sobbollire finché il sugo diventa sufficientemente denso. Verso fine cottura rimettere gli scampi in padella, per qualche minuto, con il prezzemolo. Servire con pane a fette e un'insalata mista. Gli scampi possono essere anche utilizzati per condire la pasta. Al posto degli scampi si possono utilizzare cicale di mare (canocie). Passare parte della minestra al minipimer e servire con aggiunta di una manciata di prezzemolo tritato.

CONTENUTI COMPLESSIVI DI NUTRIENTI DELLA RICETTA

CALORIE: 458

Proteine	g 34	Colesterolo	mg 300	Fibra	g 4,29
Lipidi	g 16	Ac. grassi saturi	g 2,57	Sodio	mg 942
Glucidi	g 47	Ac. grassi monoinsaturi	g 10,0		
		Ac. grassi polinsaturi	g 1,89		