

Fregola con ragù di pesce



CONDIVIDI
PREFERITI | COMMENTI | FATTE DA VOI

PRESENTAZIONE

Molti di voi hanno imparato a conoscere e apprezzare la fregola, il formato di pasta sardo condito solitamente con le [arselle](#). Come un risotto, questo particolare formato di pasta a chicchi, ideale con il [pesce](#), cuoce assorbendo il condimento trasformando i primi piatti in cremosissime pietanze. Questa volta abbiamo optato per la fregola con ragù di pesce per stuzzicare il vostro appetito. Un primo piatto semplice e ricco di tante varietà di pesce che impreziosiranno il gusto. Che si tratti di una giornata di festa, del pranzo della domenica o per coccolare i propri cari la ricetta della fregola con ragù di pesce sarà sempre un successo!

INGREDIENTI

Fregola 320 g
Salmone 380 g
Cozze 1 kg
Scampi 320 g
Gamberi 300 g
Brodo di pesce 1 l
Olio extravergine d'oliva 10 g
Scorza di limone 1
Aglio 1 spicchio
Peperoncino fresco 1
Prezzemolo ciuffo 1

PREPARAZIONE

COME PREPARARE LA FREGOLA CON RAGÙ DI PESCE



Per preparare la fregola con ragù di pesce cominciate dalla pulizia dei pesci. Raschiate le cozze con un coltellino **1**, strappate i filamenti tra i due gusci e sciacquate per bene **2**. Poi pulite i gamberi staccando la testa dal dorso **3**.



Poi sgusciateli rimuovendo anche le zampette **4** e incidete il dorso così da poter togliere il filamento nero, l'intestino **5**. Fate la stessa cosa con gli scampi **6**.



Passate adesso al salmone: eliminate la pelle **7** e tagliate a tocchetti **8**. Procedete allo stesso modo con la rana pescatrice **9**.



In una casseruola capiente scaldate l'olio insieme all'aglio sbucciato e il peperoncino a rondelle. Non appena il fondo è caldo versate le cozze **10**, chiudete con il coperchio e lasciate dischiudere le bivalve per qualche minuto agitando di tanto in tanto la casseruola **11**. Non appena saranno tutte aperte versate le cozze in un colino a maglie strette per filtrare il succo da eventuali residui di gusci e di sabbia e infine sgusciatele **12**.



Trasferite il liquido delle cozze in una casseruola **13**, scaldatelo e aggiungete la fregola **14**. Quindi cuocete come fosse un risotto bagnando, di tanto in tanto, con il brodo di pesce caldo **15**.



Dopo 5 minuti di cottura cominciate ad aggiungere i pesci, iniziate dalla rana pescatrice **16**, tre minuti dopo unite il salmone **17** e soltanto quando la fregola è quasi cotta aggiungete scampi e gamberi **18**.



A fine cottura aggiungete le cozze sgusciate **19**, una grattata di limone **20** e il prezzemolo tritato; aggiustate anche di sale e pepe **21**.



Mescolate **22** e procedete con l'impiattamento, grattugiate ancora un pochino di scorza di limone **23** e la vostra fregola con ragù di pesce è pronta, buon appetito **24**.

Si consiglia di consumare subito tuttavia, se dovesse avanzarvi, potete conservare per un giorno al massimo in frigorifero la vostra fregola con ragù di pesce.

Si sconsiglia la congelazione.

Fregola con arselle

PRESENTAZIONE



La fregola con arselle, in sardo *fregula cun cocciula*, è una ricetta tipica della Sardegna molto gustosa. Ma cosa sono le arselle? Vi stupiremo confessandovi che in molte regioni come, appunto, in Sardegna le arselle non sono altro che le vongole, mentre in tutte le altre sono le telline. Strano vero? La fregola invece, è molto simile al couscous sebbene sia più grossa, e si ottiene mescolando acqua e semola e si sposa benissimo con [condimenti a base di pesce](#). L'impasto va successivamente sfregolato per ottenere queste sfere che infine vanno tostate in forno e assorbiranno benissimo il condimento. Scoprirete infatti che la fregola con arselle è un primo piatto speciale da servire sempre o durante le occasioni importanti. La consistenza cremosa e il suo buon sapore si prestano benissimo praticamente sempre. Noi siamo pronti, e voi? Mettiamoci subito all'opera per cucinare la fregola con arselle!

SCOPRI ANCHE

INGREDIENTI

Fregola 250 g

Vongole (arselle) 1 kg

Pomodori pelati a pezzettini 150 g

Vino bianco 50 g

Aglione 2 spicchi

Sale fino q.b.

Pepe nero q.b.

Prezzemolo tritato 1 cucchiaio

Olio extravergine d'oliva q.b.

PREPARAZIONE

COME PREPARARE LA FREGOLA CON ARSELLE



Per preparare la fregola con arselle cominciate dalla **pulizia** di queste ultime. La prima cosa da fare è batterle una per una per assicurarsi che non siano piene di sabbia: se così fosse si apriranno durante il colpo **1**. Dopodiché vanno lasciate in ammollo per un paio d'ore in acqua fresca e salata, in questo modo elimineranno la sabbia contenuta all'interno **2**. Trascorso il tempo scolatele, e sciacquatele; se notate delle vongole rotte o aperte scartatele. **3**.



Spostatemi ai fornelli e mettete sul fornello un tegame capiente. Scaldate un giro d'olio e uno spicchio d'aglio sbucciato **4**, quindi tuffate le vongole **5**, bagnate con il vino bianco **6**



e coprite con il coperchio **7**. Alzate al massimo la temperatura e lasciatele dischiudere per 4-5 minuti agitando, di tanto in tanto, il tegame **8**. Una volta pronte scolatele filtrandole in un colino a maglie strette, o eventualmente attraverso della garza sterile, per eliminare eventuali residui di sabbia o gusci. Non appena notate lo spicchio d'aglio scartatelo **9**.



Metà delle vongole tenetele intere, per la decorazione, l'altra metà invece sguusciatele **10**. Mettete da parte vongole e liquido di cottura e proseguite con il fondo in cui cuocere la fregola. Mettete sul fornello una casseruola, versate un filo d'olio e scaldate insieme ad un altro spicchio d'aglio mondato **11**. Non appena il fondo è caldo rimuovete l'aglio **12**



e tuffate i pomodori pelati sminuzzati finemente **13**. Lasciate insaporire a fuoco medio per un paio di minuti **14** e poi aggiungete la fregola **15**.



Date una mescolata e bagnate, come si fa per il riso, aggiungendo il liquido di cottura delle vongole una mestolata alla volta **16**. Se il liquido non dovesse bastarvi aggiungete dell'acqua tiepida o del brodo vegetale. Regolate di sale e pepe, poi mescolate **17**. Quando manca un minuto alla fine della cottura unite le vongole e mescolate **18**.



Infine, spegnete il fornello e aggiungete il prezzemolo tritato **19**. Ecco pronta la vostra fregola con arselle, non vi resta che mescolare ancora **20** impiattare e guarnire con un pizzico di pepe **21**!

□