

PRIMI PIATTI

Fregola sarda

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Sardegna](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO: [medio](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [difficile](#)

NOTE: + *1 ORA DI RIPOSO*



INGREDIENTI

- 300 g di fregola sarda media
- 2 spicchi d'aglio
- poco peperoncino (facoltativo)
- 2 pomodori secchi sott'olio
- 5-6 cucchiari di olio extravergine di oliva
- poco prezzemolo fresco tritato
- 600-700 g di vongole
- 1 dado vegetale.

PREPARAZIONE



2 Fate spurgare le vongole in una ciotola con acqua fredda salata per 1 ora.



3 Trasferite in una casseruola, coprite e lasciatele aprire a bassa temperatura.

Filtrate l'acqua di cottura che si sarà formata.

Sgusciate 1/3 delle vongole.



4 Tritare grossolanamente i pomodori secchi.

In una padella con l'olio fate rosolare l'aglio con il peperoncino, unite i pomodori e fate insaporire.



5 Dopo pochi minuti unite il prezzemolo e l'acqua di cottura delle vongole, fate cuocere per 1 minuto.



6 Unite le vongole e togliete dal fuoco.



7 In una pentola con abbondante acqua salata fate lessare la fregola per 10 minui unendo il dado.



8 Scolate la fregola, unitela al condimento, mescolare e servire.

