

PRIMI PIATTI

Fregola sarda con zucchine gamberi e calamari

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



La fregola, detta anche fregula o freola, è un tipo di pasta prodotta in Sardegna. È simile al cous cous, in particolare a quello israeliano. È una pasta di semola prodotta per rotolamento della semola dentro un grosso catino di coccio e tostata in forno. Si presenta sotto forma di palline irregolari.

INGREDIENTI

- 500 g di fregola sarda
- 200 g di gamberi sgucciati
- 3 calamari medi
- 2 zucchine
- aglio
- prezzemolo
- peperoncino e sale a piacere
- mezzo bicchiere di vino bianco
- 1 scatoletta di pomodoro a pezzetti
- brodo vegetale fatto con 2 dadi
- 1 limone.

PREPARAZIONE



2 Marinare i gamberi e i calamari con olio e limone e mettere in frigo per 1 ora circa.

Preparare il brodo e tenerlo sul fuoco. Inizialmente io ho fatto bollire 1 litro d'acqua circa ma ho dovuto aggiungerne un'altro mezzo litro visto che la cottura della fregola e' molto lenta (30 minuti circa).

Soffriggere uno spicchio d'aglio e il peperoncino in 6 cucchiai d'olio d'oliva extravergine. Togliere l'aglio e aggiungere i gamberi e i calamari dopo averli scolati per bene. Mi raccomando, devono essere quasi asciutti altrimenti si forma un brodo e si rischia di rovinare il soffritto .

Dopodiche' aggiungere le zucchine tagliate finissime a rondelle.

Fate soffriggere il tutto per 5 minuti sfumando col vino bianco.

Aggiungere il pomodoro e il prezzemolo e mescolare.

Qui aggiungiamo la fregola e il brodo e portiamo a cottura come si fa abitualmente con il risotto, girando di continuo e aggiungendo il brodo di tanto in tanto.

Come gia' anticipato, la fregola ha una cottura lenta e impieghera' circa 30 minuti.

Prima di servire lasciare riposare per 5 minuti circa.

Ed ecco il piatto finale. La foto non e' delle migliori ma vi assicuro che si presenta davvero bene!

Purtroppo non ho potuto fotografare i vari passaggi.



3 Buon appetito!!!