

PRIMI PIATTI

Sa Fregula

LUOGO: Europa / Italia / Sardegna

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: media COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: facile



INGREDIENTI

200 g di semolino di grano duro
zafferano
brodo
100 g di pecorino grattugiato

PREPARAZIONE

1 Mettete il semolino in una pentola ampia e bassa, bagnatelo con acqua leggermente salata, in cui avrete sciolto lo zafferano e continuate a passarlo tra le dita mentre lo rimestate in senso rotatorio.

A poco a poco si formeranno dei granelli grossi come quelli del pepe.

Mettete il tutto in un setaccio, in modo da eliminare il semolino non ancora amalgamato e poi disponete i granelli di fregula su un panno al sole (o su una piastra che passerete un poco in forno) ad asciugare.

Quando saranno ben secchi buttateli a cuocere nel brodo bollente.

Servite cospargendo di abbondante pecorino grattugiato.