

PRIMI PIATTI

Fregola con arselle

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [30 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:
[medio](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



La **fregola con arselle**, o come la chiamano i sardi **fregula**, è un [primo piatto](#) tipico della **Sardegna** che unisce la fregola, simile al [cous cous](#) ma di grana più grossa, con le **vongole locali** chiamate **arselle**. Come vedrai **il nostro piatto è stato preparato con delle generiche vongole**, infatti per **trovare le arselle** bisogna per forza trovarsi nella bella Sardegna. Ad ogni modo nè la resa nè la bontà di questa ricetta subiscono variazioni anche non usando le arselle vere e proprie.

La preparazione della fregola con arselle è molto semplice e gratificante se si seguono bene certe regole, come, ad esempio lo spurgo delle vongole

che deve essere fatto in modo accurato e senza avere fretta.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per cucinare con le tue mani un buonissimo piatto di **fregola con arselle**.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Spaghetti con le vongole](#)

[Spaghetti vongole e gamberetti](#)

[Spaghetti alle acciughe](#)

[Cavatelli con le cozze](#)

[Cous cous con gamberetti](#)

INGREDIENTI

VONGOLE o Arselle - 1 kg

FREGOLA 300 gr

POLPA DI POMODORO 200 gr

CIPOLLA 50 gr

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

PEPERONCINO IN POLVERE

SALE

PREPARAZIONE

1 Ecco le istruzioni per cucinare una buonissima fregola con arselle o con le vongole: per prima cosa dovrai occuparti della pulizia delle vongole, versa le vongole in una ciotola di vetro capiente, ricoprile interamente di acqua fredda e aggiungi una manciata di sale, lasciale spurgare per almeno un'ora.

Dopo circa un'ora, butta l'acqua e ripeti l'operazione, meglio ripetere tutto per almeno 4 o 5 volte, o comunque fino a quando l'acqua sarà totalmente limpida e trasparente.





2 Una volta spurgate le vongole, versale in una pentola capiente, non serve aggiungere nulla, perché condirai tutto dopo, ma se preferisci puoi aggiungere un filo d'olio.

Metti il coperchio e cuocile per pochi minuti, giusto il tempo che si aprano tutte, quando le vongole saranno tutte aperte spegni la fiamma e butta i gusci che sono rimasti chiusi.





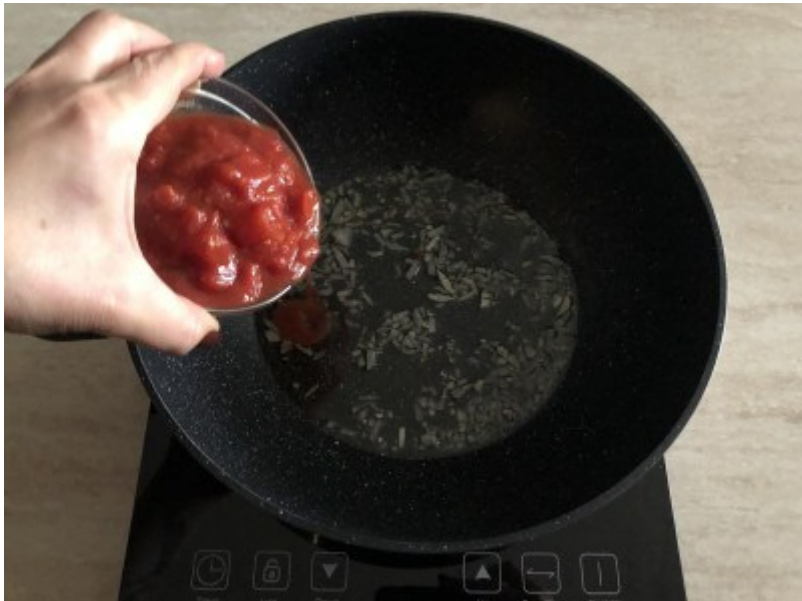
- 3 Fai raffreddare le vongole, scola la loro acqua e tienila da parte, elimina alcuni gusci, o dividile in due parti tenendo solo mezzo guscio.





- 4 Trita aglio e cipolla, versali in un tegame capiente dal fondo spesso insieme a un filo di olio extravergine di oliva, aggiungi anche del peperoncino, infine rosola tutto a fiamma dolce, poi versa la polpa di pomodoro.





5 Unisci sul sughetto anche un po' dell'acqua delle vongole, e dopo qualche minuto di

cottura, aggiungi la fregola.



6 Versa in padella anche restante acqua delle vongole per proseguire la cottura. Se ti serve più liquido ma quello delle arselle è terminato puoi sostituirlo con semplice acqua calda, brodo di pesce o brodo vegetale.

La fregola va cotta come se fosse un risotto, non esagerare con l'acqua, versala poco alla volta man mano che sarà necessario, a fine cottura la consistenza della fregola con arselle non deve essere completamente asciutta ma risottata e cremosa. A cottura ultimata aggiungi le vongole tenute da parte e finisci il piatto con del prezzemolo fresco tritato.



