

PRIMI PIATTI

# Fregola sarda

di: *jaws*

---

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 Trasferte 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.

