

Fregola sarda



La fregola sarda (in dialetto sa fregula) è un tipo di pasta formato da tanti granelli di semola e ricorda a prima vista il cous cous, con il quale condivide l'origine araba. "Koiaimi, ca sciu fai fregula" cioè "sposami, ché so fare la fregola" recita il verso di una canzone popolare sarda. Questo tipo di pasta ha origine nel Campidano ma ormai è entrata a far parte della tradizione gastronomica dell'intera isola. Il nome probabilmente deriva dal verbo latino "fricare" che vuol dire "sminuzzare" e sembra quindi richiamare il procedimento con cui la fregola viene prodotta.

LA RICETTA DI ASSAGGIA

INGREDIENTI PER LA FREGOLA

- 250 g di semola grossa di grano duro
- sale fino q.b.

Preparazione della fregola

Mettete la semola in un piatto fondo largo, spargetela con le dita e versate al centro del piatto, poco alla volta, un bicchiere d'acqua tiepida in cui avrete già sciolto un pizzico di sale. Lavorate la semola con i polpastrelli, girandola fino a quando si aggrega in piccole palline. Stendete su un tagliere un telo e distribuitevi la preparazione della semola per farla asciugare, allargandola bene con le dita e sgranandola per evitare che si formino grumi. Fate riposare per una notte, quindi trasferite la semola su una teglia e infornatela per 15' circa. Sforatela e lasciatela raffreddare prima di condirla.

INGREDIENTI PER IL CONDIMENTO

- vongole
- brodo di pesce
- pomodori pelati o passata
- olio di oliva
- aglio
- prezzemolo
- sale e pepe

Preparazione del condimento

Fate aprire le vongole in un tegame largo con un po' di olio e uno spicchio di aglio a fiamma vivace. Dopo averle scolate filtrate il liquido che vi servirà in seguito. Mettete in un tegame olio, aglio e prezzemolo, rosolate e aggiungete il pomodoro, fate cuocere per un po' e unite il fumetto di pesce. Aggiungete la fregola al condimento, aggiustando di sale se necessario e inserendo l'acqua delle vongole filtrata. Sgusciate a parte le vongole e unitele al condimento, lasciandone un po' per decorare il piatto. A cottura ultimata aggiungete il prezzemolo e servite ben caldo.