

FREGULA CUN COCCIULA (fregola con le arselle)

Ingredienti per 4 persone:

200 g di fregola sarda tostata, 1 kg di arselle, olio extravergine d'oliva, aglio e prezzemolo, pomodoro secco, passata di pomodoro, 1 l di acqua

Preparazione:

comprate 1 kg di vongole freschissime, mettetele in un recipiente e lasciatele completamente immerse nell'acqua per un paio d'ore: in questo modo i molluschi tireranno fuori tutti gli eventuali residui di sabbia.

Scolatele e mettetele in un ampio tegame che disporrete sul fornello a fuoco vivace: le vongole si apriranno e tireranno fuori una certa quantità d'acqua.

Separate i molluschi dai gusci e metteteli da parte. Filtrate, con un colino fine o con un canovaccio di cotone, l'acqua prodotta dalle vongole e mettetela da parte.



In un altro tegame - meglio se in terracotta - fate rosolare l'aglio (a spicchi) e il pomodoro secco (a pezzetti) nell'olio extravergine d'oliva. La rosolatura sia leggerissima: nessun ingrediente deve minimamente scurirsi.

Versate nel tegame la passata di pomodoro, mescolate diverse volte, utilizzando un cucchiaio di legno, e lasciate insaporire per un po' di minuti. Ora aggiungete circa 1 l di acqua, e portate a bollore, alzando la fiamma.

Calate nell'acqua bollente le arselle, con la loro acqua di cottura precedentemente filtrata, e aggiungete il prezzemolo tritato. Appena riparte il bollore unite la fregola e terminate la cottura. Servite subito.

