

Fregola ai frutti di mare

INGREDIENTI:

350 gr di fregola sarda,
300 gr di cozze fresche,
300 gr di vongole fresche,
300 gr di gamberetti sgusciati,
1 gamberone a commensale,
1 pomodoro,
½ cipolla piccola,
2 spicchi d'aglio,
prezzemolo fresco,
sale qb,
olio evo qb.

Far spurgare per bene le vongole e cuocerle in una casseruola con poco olio e uno spicchio d'aglio e un pizzico di sale, spegnere appena si sono aperte.

Fare lo stesso con le cozze e una volta aperte lasciarne qualcuna con il guscio e pulire le altre.

Filtrare il liquido di entrambi e metterlo da parte.

In un'altra padella prendere un'altro spicchio d'aglio poco olio far rosolare aggiungere in pomodoro senza semi e a pezzettoni far cuocere un po' e unire i gamberoni e dopo 1 minuto i gamberetti e farli cuocere pochissimo.

Una volta preparati i pesci si può iniziare a preparare le fregola come se fosse un risotto fare un soffritto con la cipolla tritata fine aggiungere la fregola e bagnarla con il liquido di vongole e cozze e poi con acqua bollente aggiungendo mano a mano proprio come per il risotto.

A un minuto dalla fine della cottura aggiungere tutti i pesci e il prezzemolo finire la cottura e servire.