



PASTA

Fregola con bottarga



4 PORZIONI



DIFFICOLTÀ



COSTO



TEMPO DI PREPARAZIONE

10 MIN



TEMPO DI COTTURA

10 MIN



CALORIE

550K

NOTE

INGREDIENTI

400 g di Fregola

4 cucchiaini di Bottarga di muggine o di tonno

20 g di Bottarga (in tranci)

1 Scalogno

1 spicchio di Aglio

1 Peperoncino fresco

1 ciuffetto di Prezzemolo

4 cucchiaini di Olio extravergine di oliva

Sale

Preparazione

- Portate a bollore abbondante acqua in una pentola capiente, salatela appena e calate la fregola.
- Intanto tritate finemente lo scalogno e l'aglio e poneteli insieme al peperoncino intero in una padella capiente, tipo saltapasta; fateli soffriggere con un fondo di olio per 4-5 minuti circa a fiamma molto bassa, poi aggiungete del prezzemolo tritato e spegnete, tenendo in caldo.

- Quando la fregola sarà cotta (ci vorranno da 5 a 10 minuti, seguite le istruzioni sulla confezione) scolatela, versatela nella padella e saltatela per qualche secondo a fiamma vivace, perché si amalgami al condimento.
- Aggiungete la bottarga grattugiata, mescolate bene e spegnete. Non ci sarà bisogno di salare perché la bottarga è già abbastanza saporita.
- Servite subito, decorando ogni piatto con prezzemolo fresco tritato e fettine sottili di bottarga.

Carla Marchetti

I consigli di Carla

- Un accostamento perfetto per la fregola è quello con un sugo alle arselle, è un piatto tipico della cucina sarda. Le arselle (o telline) sono dei molluschi che vivono in acque superficiali, su fondali sabbiosi fino a 2 metri di profondità. La loro cottura è identica a quella delle vongole.