

# FREGOLA SARDA


**PORZIONI:**

4 porzioni

**PREPARAZIONE:**

20 minuti

**COTTURA:**

20-25 minuti

**INGREDIENTI:**

- 300 g di fregola sarda
- 1 litro di brodo di pollo o vegetale
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- 1 cipolla, tritata finemente
- 2 spicchi d'aglio, tritati
- 400 g di pomodori pelati, tritati
- 200 g di cozze, pulite
- 200 g di vongole, pulite
- 200 g di gamberi, sgusciati
- Prezzemolo fresco, tritato
- Sale e pepe nero q.b.

**PREPARAZIONE:**

1. Preparazione del Soffritto:
  - In una pentola capiente, scaldare l'olio d'oliva e soffriggere la cipolla e l'aglio fino a quando diventano dorati.
2. Aggiunta dei Pomodori e Cottura:
  - Aggiungere i pomodori pelati tritati e cuocere per circa 5 minuti.
3. Preparazione del Brodo e Cottura della Fregola:
  - Versare il brodo nella pentola e portare a ebollizione.
  - Aggiungere la fregola sarda e cuocere a fuoco medio per 20-25 minuti o fino a quando è al dente.
4. Preparazione dei Frutti di Mare:
  - Nel frattempo, in una padella separata, cuocere le cozze, le vongole e i gamberi finché si aprono e sono cotti.
5. Unione degli Ingredienti:
  - Aggiungere i frutti di mare cotti alla pentola con la fregola. Mescolare bene.
6. Condimento e Servizio:
  - Condire con prezzemolo fresco tritato, sale e pepe nero a piacere.
  - Servire la fregola sarda nei piatti da portata caldi.

## Cenni Storici

La fregola sarda è un tipo di pasta tradizionale della Sardegna, regione italiana nota per la sua ricca tradizione culinaria. La fregola ha origini antiche, risalenti probabilmente alla dominazione spagnola dell'isola.

La produzione della fregola è un processo artigianale che coinvolge la lavorazione della semola di grano duro con acqua e successiva tostatura in forno. Questo processo le conferisce una consistenza croccante all'esterno e una consistenza morbida all'interno, distinguendola da altre paste.

La fregola sarda è spesso utilizzata in zuppe di pesce, come nella ricetta sopra descritta, o in altri piatti tradizionali della cucina sarda. La sua versatilità e il suo sapore unico rendono la fregola un ingrediente apprezzato in tutta Italia e oltre.