

Fregole ai piselli

Scritto da Cecilia da Roma
Mercoledì 30 Luglio 2014 17:45 -

Io so, avete ragione... dette così fa davvero ridere... (ma che hai il chiodo fisso?!?!)

In più la pasta sarda fregole o fregule o freule si sa che hanno come piatto tipico le "fregole alle arselle" o al massimo "al sugo di pomodori e vongole"...

Però, con questa estate e di questi tempi, ma dove le vado a pescare le arselle???

Sono buone in Sardegna, nella Versilia... ma sul mio terrazzo ho fatto un grave errore: potevo costruire una piscinetta e allevare pesciolini e magari anche le arselle (e di certo non avrei avuto problemi a recuperare l'acqua...), e invece mi sono ostinata con piante e fiori!

Comunque provatele!

Volendo si possono usare anche i Ciccioneddos al posto delle fregole (ovviamente quelli medi o piccoli), ma ho in mente un'altra ricetta apposta per loro, comunque vedete voi

Preparazione 5 minuti

Cottura 30 minuti

Difficoltà molto bassa

Costo basso

Fregole ai piselli

Scritto da Cecilia da Roma
Mercoledì 30 Luglio 2014 17:45 -

Ingredienti per 3 persone

- 250 grammi di fregole (io ho scelto le Sini, che sono della Sardegna)
- 200 grammi di pisellini
- 150 grammi di pancetta dolce (senza cotenna)
- 1 cipolla bianca grande
- acqua q.b. (quanto basta)
- 1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva
- 1 dado vegetale
- pepe nero macinato q.b.
- sale poco (io ho scelto il sale grigio della Bretagna, perfetto per verdure bollite)

Procedimento

Pulite e tagliate a cubetti la cipolla bianca.

Tagliate a cubetti la pancetta

In una pentola piuttosto grande, mettete i piselli ancora surgelati coperti di acqua (non deve essere tanta, ma i piselli devono poterci galleggiare): aggiungete il dado, un pochino di sale e la cipolla, e coprite con un coperchio portando a ebollizione a fuoco medio .

Dopo 10 minuti che bolle l'acqua, aggiungete la pancetta e non troppo pepe: vedrete che l'acqua si ritirerà a poco a poco. Dopo altri 5 minuti noterete che l'acqua sarà quasi tutta ritirata, ma ne lascerete ancora un pochina e spegnerete il fuoco. Poi aggiungerete l'olio e girerete, lasciando intiepidire sotto il coperchio: il sapore deve essere dolce ma con un pizzico di pepe che gli dà sostanza.

Nel frattempo, in una grande pentola fate bollire le fregole in abbondante acqua salata: noterete che aumenteranno di volume, ma se sono di buona qualità resteranno compatte, e di dimensioni e colore diverse.

Fregole ai piselli

Scritto da Cecilia da Roma
Mercoledì 30 Luglio 2014 17:45 -

Una volta scolate, prendete un bel piatto da portata e versate le fregole e i piselli (anche non tutti, magari aggiungendone direttamente nei piatti), che servirete caldi e nel loro brodo.

Come servire

Versate diverse mestolate in ampie scodelle, e per chi preferisce più aggiungere il pecorino sardo grattugiato.

Vi consiglio di accompagnarle col vino bianco Tancaré sardo o almeno un buon Vermentino di Gallura (...che nostalgia...)

Beh... Buone fregole ai piselli!

