

FREGULA COI GAMBERONI

Appena tornata dalla sardegna, con un carico di prodotti tipici di tutti i tipi e senza andare a fare la spesa, cosa si può cucinare? La fregula (o fregola), che è una specie di pastina fatta di semola e acqua e tostata, tipica sarda.

Di solito viene fatta con le arselle, un po' brodosa (perlomeno io l'ho mangiata così, a zuppetta), ma io in freezer avevo i gamberoni, e l'ho fatta tipo risotto.

E' venuta buonissima, ci ho messo le cose che mi son trovata intorno, i rametti di mirto raccolti l'altro giorno e poi dimenticati nella giacca, il liquore di fichi d'india, lo zafferano di turri.

Ho diviso le teste dei gamberoni dalle code e tolto il filino nero, con le teste ho fatto un fumetto con poco sale, dei rametti di mirto fresco, un rametto di rosmarino, uno scalogno, l'ho fatto cuocere circa 40 minuti, poi ho filtrato. Ho tenuto da parte bollente.

Ho fatto insaporire dell'aglio grattugiato (con la solita grattugina di ceramica) nell'olio evo e ho spolverato di pepe, ho unito le code di gambero, fatto insaporire, unito la fregola, fatto insaporire, versato un bicchierino di liquore di fichi d'india (ci vedo bene anche un vino dolce) e fatto evaporare, poi ho unito a poco a poco il fumetto bollente, dove avevo buttato anche alcuni stimmi di zafferano, fino a cottura come per un risotto, ho lasciato riposare un attimo spento e aggiunto del prezzemolo tritato.

