

Minestra con fregola

Minestra cun frègua



TEMPI DI ESECUZIONE: 25-30 minuti

GRADO DI DIFFICOLTÀ: Facile

INGREDIENTI (per 4 persone):

150 g di fregola grossa, 3 pomodori, mezza cipolla, prezzemolo, olio extravergine di oliva, dado di carne, sale, circa 2 litri d'acqua.

PREPARAZIONE:

Spellare e passare i pomodori freschi; in un tegame preparare un leggero soffritto di olio extravergine d'oliva, cipolla e prezzemolo, avendo cura di aggiungere il prezzemolo solo dopo che la cipolla inizia ad appassire; incorporare il passato di pomodoro fresco e mescolare. Aggiungervi gradatamente l'acqua e il dado. Coprire il tegame con un coperchio e lasciar cuocere a fuoco medio ancora per circa dieci minuti, avendo cura di aggiustare di sale. Versarvi la fregola e lasciar cuocere a fuoco lento fino alla sua cottura.

BEVANDE/VINI CON I QUALI IL PIATTO SI ACCOMPAGNA:

Vino rosso, per esempio il Mònica.

A QUALE/I PRODOTTO/I TRADIZIONALI LA RICETTA FA RIFERIMENTO:

Grano, principale coltivazione del territorio.

NOTE:

Se si ha a disposizione, è possibile usare il brodo di carne in sostituzione dell'acqua e il dado. La stessa procedura si utilizza per la preparazione *de sa simbuja cun tamàtiga*, la quale si cucina, però, con la semola grossa piuttosto che con la fregola. In passato era una minestra particolarmente apprezzata in quanto molto economica e veloce da preparare.