

FREGUA SARDA CUN CABOISCU



La Fregola sarda con galletto è un primo piatto o piatto unico, tipico della [cucina sarda](#), che si presta a essere consumato a temperatura ambiente, magari fuori casa, all'aperto. In quel caso si cuoce tre minuti in meno e si lascia più liquido il sugo. La variante forse più conosciuta è costituita da "is Malloreddus" conditi con lo stesso sugo, quella che propongo oggi è "sa Fregua", la fregola, un piatto semplice da preparare in casa senza grosse difficoltà.

Occorre solo attenzione e pazienza nell'inserimento dei liquidi in fase di cottura della Fregola. Provatelo e portatelo nelle vostre tavole e ricordate che in Sardegna all'augurio Buon appetito si risponde con "A sa pattu!"



Media



60'



Primo
Piatto Unico

INGREDIENTI (INGREDIENTI PER 4 PERSONE)

- 400 gr [Polpa Pronta 2x400 g](#)
- q.b Acqua nel barattolo di Polpa Pronta
- 1 spicchio Aglio
- 2 foglie Basilico
- 1 Cipollotto o Scalogno
- 400 gr Galletto o pollastro ruspante
- 1 cucchiaino Olio extravergine d'oliva
- 3 Pistilli zafferano
- 4 gr Sale
- 3 gr Zucchero

PRODOTTO USATO PER QUESTA RICETTA:



PREPARAZIONE

In una casseruola fare un soffritto con lo scalogno (o il cipollotto), l'olio extravergine di oliva, il basilico e l'aglio. Disporre il pollastro nella casseruola e rosolarlo bene da tutti i lati. Aggiungere la **Polpa Pronta**, il sale, lo zucchero e lo zafferano. Riempire il barattolo di Polpa Pronta De Rica a poco più di metà con acqua. Utilizzarla tutta o in parte se il sugo dovesse diventare troppo denso. Cuocere a fiamma medio-bassa con coperchio per 40 minuti.

Scaldare il sugo sino a farlo sobbollire.

Versare la fregola e bagnare con un mestolo dell'acqua allo zafferano. Continuare la cottura per 12/15 minuti a fiamma non troppo alta bagnando ogni tanto con un mestolo d'acqua. Non dovrà mai asciugarsi completamente se non negli ultimi secondi, la modalità di cottura assomiglia a quella del risotto ma la fregola è molto delicata per cui non va mescolata eccessivamente.

A cottura ultimata spolverare con prezzemolo tritato e pecorino semi stagionato e servire immediatamente.

Ricetta creata da Ileana Conti di [IleanaConti.com](#)