

Fregola sarda con arselle

Scritto da Administrator

Venerdì 10 Agosto 2018 14:15 - Ultimo aggiornamento Venerdì 10 Agosto 2018 14:18



La fregola o fregula è una piccola pasta secca tipica della Sardegna formata da piccole palline di grano duro e acqua, lavorate a mano e tostate nel forno. Per la sua forma, la fregola viene spesso chiamata *cous cous italiano* o *cous cous sardo*, data la somiglianza alla tipica pietanza mediorientale. Ora si trova facilmente nei grandi supermercati.

Si può cucinare con le vongole, con un misto di frutti di mare, gamberi, cozze, seppie, o con le arselle sarde.

Fregola sarda con arselle

Scritto da Administrator

Venerdì 10 Agosto 2018 14:15 - Ultimo aggiornamento Venerdì 10 Agosto 2018 14:18

In gran parte d'Italia le arselle sono sinonimo di telline, conchiglie vagamente triangolari, lisce e dai colori vivaci, in Sardegna no. Le **arselle sarde sono a tutti gli effetti** vongole, anzi **vongol e veraci**

,
autoctone (
Tapes decussatus)
.

La fregola si può cucinare come la pasta normale, cioè bollita oppure "risottata", fatta tostare come il riso e poi portata a cottura aggiungendo man mano del brodo di pesce.

Arselle

C'è un luogo in Sardegna in cui le arselle si catturano una ad una, con uno specchio e un coltello. Sono le lagune di Arborea, nei pressi di Oristano, oltre 180 ettari di stagni costieri ricavati tra lingue di sabbia che dividono il mare dalla terraferma.

Le arselle vivono in comunità numerose negli stagni che hanno fondali di sabbie fini e ben calibrate, poco profondi e con poca pendenza. Sono animaletti filtratori che vivono sotto le sabbie del fondale, anche a 10, 15 centimetri di profondità. Si nutrono di plancton che catturano aspirando attraverso una delle due aperture (i sifoni) che escono dalle valve socchiuse.

Le arselle (così sono definite comunemente in Sardegna e Liguria le vongole veraci, il cui nome scientifico è *Tapes decussatus*) sono nostrane e si caratterizzano per i due sifoni separati, niente a che fare con le famose 'filippine' (le *Tapes philippinarum* o *semidecussatus*) che hanno invaso i fondali dei nostri mari e che si riconoscono per i due sifoni uniti. Da maggio a agosto, i pescatori si immergono nelle acque fino alla coscia e staccano dai fondali i gusci di questi pregiati molluschi. Li confezionano in sacchetti di rete e le vendono in tutta la Sardegna e un poco anche sul continente. Il sistema di raccolta tradizionale è assolutamente sostenibile: innanzi tutto è selettivo, si raccoglie solo ciò che si vede nello 'specchio'. Una volta avvistata

Fregola sarda con arselle

Scritto da Administrator

Venerdì 10 Agosto 2018 14:15 - Ultimo aggiornamento Venerdì 10 Agosto 2018 14:18

l'arsella, con la punta di un piccolo attrezzo, una via di mezzo tra uno scalpello e un coltello, si preleva dal fondale. Normalmente invece, per questo tipo di pesca, in altre zone, si usano rastrelli e badili che danneggiano i fondali.

Ingredienti (per 4 persone)

- 1 kg di arselle;
- 300 g di fregola sarda;
- 300 g di pomodori pelati o pomodorini
- 3 cucchiaini d'olio extravergine d'oliva;
- 2 spicchi d'aglio;
- prezzemolo, sale e peperoncino

Innanzitutto lavate bene le arselle sciacquandole prima sotto l'acqua corrente e mettendole poi a bagno in una bacinella di acqua leggermente salata per qualche ora.

Tiratele fuori dalla bacinella e mettetele in una casseruola a fuoco vivace per farle schiudere.

Una volta aperte prendetele con una schiumarola scartando quelle che non si sono aperte e filtrate il liquido che hanno rilasciato che metterete da parte.

In un altro tegame fate soffriggere 1 spicchio d'aglio con un filo d'olio poi unite i pomodori pelati schiacciati o i pomodorini tagliati a metà e un po' di peperoncino, dopo qualche minuto versate la fregola e lasciate cuocere per circa un quarto d'ora aggiungendo man mano-mescolando di tanto in tanto per non far attaccare la fregola- il liquido delle arselle diluito un paio di bicchieri d'acqua (calda) per dare un ulteriore "sapore di mare" al vostro sughetto!

Unite le arselle solo quando la fregola sarà quasi cotta, fate ritirare il liquido di cottura e finite spolverizzando con prezzemolo tritato.

Fregola sarda con arselle

Scritto da Administrator

Venerdì 10 Agosto 2018 14:15 - Ultimo aggiornamento Venerdì 10 Agosto 2018 14:18

Accompagnate con un buon vino bianco , magari un ottimo [Vermentino](#) di Gallura.

Buon appetito!