

Fregola con gamberi e zenzero

INTRODUZIONE La fregola è una tipica pasta sarda preparata con grano duro e acqua. Grazie alla sua forma a palline, la fregola è spesso chiamata anche *cous cous italiano* per la sua somiglianza con il piatto mediorientale. È stato quindi abbastanza naturale pensare a una ricetta un po' diversa dal solito che potesse unire un elemento tipicamente italiano come la fregola, a sapori un po' esotici. I gamberi e le zucchine fanno da ponte comune tra culture culinarie diverse arrivando fino allo zenzero, elemento molto diffuso nella cucina etnica di vari paesi. In questo caso lo zenzero, immerso in un pregiato sciroppo con curcuma, arricchisce di note fresche e leggermente piccanti il piatto. Completano la ricetta le note uniche e agrumate del lime.



Una ricetta innovativa per un primo piatto di pesce assolutamente da provare! Difficoltà Facile Dosi 2 persone Tempo di preparazione 20 minuti Tempo di cottura 20 minuti Costo Medio Dieta Di pesce Tempo di riposo Strumenti Collaborazione **Fabbri** Ingredienti Zenzero **Fabbri** 20 g; Fregola sarda 200 g; Gamberi 300 g; Rhum 1 bicchierino; Brodo vegetale 500 ml; Cipollotto Zucchine Bottarga q.b.; Lime scorza Olio evo 20 ml; Sale fino q.b.; Pepe nero q.b. Ti manca qualche ingrediente? Ti manca qualche ingrediente? Puoi sostituire il cipollotto con dello scalogno. Puoi aggiungere dei pomodorini. Preparazione Pulire i gamberi separando le teste dalle code ed eliminando il budello. Tagliare la parte bianca del cipollotto a rondelle e le zucchine a piccoli cubetti. Soffriggere in padella il cipollotto e lo zenzero sminuzzato con olio evo quindi aggiungere le teste dei gamberi e le zucchine e sfumare con il rhum. Lasciare evaporare l'alcool quindi eliminare le teste di gambero, salare leggermente e aggiungere la fregola. Mescolare lasciando insaporire per qualche minuto quindi cuocere la fregola per una decina di minuti aggiungendo il brodo vegetale come se fosse un risotto. Trascorso questo tempo aggiungere i gamberi e cuocere per altri 5 minuti. Mantecare con scorza di lime e regolare di sale e pepe. Servire con una grattugiata di bottarga e qualche cubetto di zenzero. Recipe Chef in Camicia Primi Fregola con gamberi e zenzero Grazie!

INTRODUZIONE La fregola è una tipica pasta sarda preparata con grano duro e acqua. Grazie alla sua forma a palline, la fregola è spesso chiamata anche *cous cous italiano* per la sua somiglianza con il piatto mediorientale. È stato quindi abbastanza naturale pensare a una ricetta un po' diversa dal solito che potesse unire un elemento tipicamente italiano come la fregola, a sapori un po' esotici. I gamberi e le zucchine fanno da ponte comune tra culture culinarie diverse arrivando fino allo zenzero, elemento molto diffuso nella cucina etnica di vari paesi. In questo caso lo zenzero, immerso in un pregiato sciroppo con curcuma, arricchisce di note fresche e leggermente piccanti il piatto. Completano la ricetta le note uniche e agrumate del lime. Una ricetta innovativa per un primo piatto di pesce assolutamente da provare!

Ingredienti Zenzero **Fabbri** Zenzero **Fabbri** 20 g; 20 g; Fregola sarda Fregola sarda 200 g; 200 g; Gamberi Gamberi 300 g; 300 g; Rhum Rhum 1 bicchierino; 1 bicchierino; Brodo vegetale Brodo vegetale 500 ml; 500 ml; Cipollotto Cipollotto 1; Zucchine Zucchine 1; Bottarga Bottarga q.b.; q.b.; Lime scorza 1; Olio evo Olio evo 20 ml; 20 ml; Sale fino Sale fino q.b.; q.b.; Pepe nero Pepe nero q.b. q.b. Ti manca qualche ingrediente? Puoi aggiungere dei pomodorini. Preparazione Pulire i gamberi separando le teste dalle code ed eliminando il budello. Tagliare la parte bianca del cipollotto a rondelle e le zucchine a piccoli cubetti. Soffriggere in padella il cipollotto e lo zenzero sminuzzato con olio evo quindi aggiungere le teste dei gamberi e le zucchine e sfumare con il rhum. Lasciare evaporare l'alcool quindi eliminare le teste di gambero, salare leggermente e aggiungere la fregola. Mescolare lasciando insaporire per qualche minuto quindi cuocere la fregola per una decina di minuti aggiungendo il brodo vegetale come se fosse un risotto. Trascorso questo tempo aggiungere i gamberi e cuocere per altri 5 minuti. Mantecare con scorza di lime e regolare di sale e pepe. Servire con una grattugiata di bottarga e qualche cubetto di zenzero. Quali piatti prepari per la tua famiglia? SCOPRI IL NUOVO CORSO Alessandro Borghese ti accompagnerà in un corso all'insegna della tradizione e dell'innovazione Condividi