



Fregula con le cozze - [Visualizza sul sito](#)  
di Silvia

Ricetta tradizionale della Sardegna  
da Rosaria in chat :D

### Ingredienti

2 spicchi di aglio  
1 lt. brodo di pesce (ho usato il dado)  
Olio di oliva  
250 gr. fregula  
200 gr. passata di pomodoro  
Prezzemolo tritato  
Sale  
1 kg. di cozze  
peperoncino

### Esecuzione

Lavare e pulire benissimo le cozze, quindi farle aprire in un tegame, lasciare qualche cozza intera con il guscio e togliere le altre dal guscio.  
Tenere un bicchiere di acqua di cottura, filtrato.

Far rosolare in una padella il prezzemolo, l'aglio tritato, con l'olio; aggiungere quindi la passata di pomodoro, lasciare insaporire un poco e quindi aggiungere il fumetto di pesce.  
Unire quindi la fregula, far cuocere aggiungendo se necessario altro brodo.  
Versare quindi le cozze.  
Aggiustare di sale, aggiungere il peperoncino.  
Spegnere e mettere una bella manciata di prezzemolo tritato.



Una vera bontà! grazie, Rosaria :\*

zuppa di pesce - cucina regionale sarda - pietanza tradizionale