



Zuppetta di fregola con filetti di tonno e pomodoro

Tempo: 20 min

Difficolta': 1

Prodotto: Filetto di Tonno Sott'Olio

Ingredienti per 4 persone:

- 1 confezione di Filetti di Tonno Rio Mare all'Olio di Olivada 180 g • 250 g di fregola • 6 pomodorini
- 1 litro dibrodo vegetale
- concentrato di pomodoro
- 1 ciuffo diprezzemolo
- 1 spicchio d'aglio
- olio extravergine d'oliva
- sale
- pepe

Procedimento:

Porta a bollore il brodo, prelevane una tazza e scioglivi uncucchiaino scarso di concentrato di pomodoro. Sbuccia e schiaccia l'aglio. Fallo rosolare in una casseruola, con un filo d'olio e 2-3 rametti di prezzemolo, finche' e' leggermente dorato. Elimina aglio e prezzemolo, versa il concentrato e lascia insaporire qualche istante, poi unisci il brodo caldo e portalo a bollore. Aggiungi nella casseruola la fregola e cuocila a fiamma vivace: alla fine, devi ottenere una zuppetta piuttosto densa. Regola di sale, insaporisci con una macinata di pepe, aggiungi i pomodorini tagliati a spicchietti, lasciali scaldare qualche istante (devono rimanere croccanti) e spegni. Dividi la zuppetta nei piatti con i Filetti di Tonno Rio Mare all'Olio di Oliva. Completa con qualche foglia di prezzemolo, irrorala con un filo di olio crudo e servi.



Le Ricette di Rio Mare PER TUTTE LE OCCASIONI

Il consiglio dello Chef

La fregola sarda: Detta anche "fregula", questa curiosa pasta tipica della Sardegna somiglia al cous cous ed è ugualmente ricavata dalla semola di grano duro, lavorata e rotolata con una tecnica artigianale per ricavare granelli rotondi. Altra particolarità è la leggera tostatura, un procedimento che arricchisce la fregola di aromi particolari. Secondo tradizione, si cuoce in brodi leggeri e si abbina con le verdure e i pesci tipici della cucina sarda.