

## FREGULA ALLA THIESINA - RICETTE DI PASQUALE TANDA



] Finalista al premio Marietta 2013  
Piatto invernale



Preparazione 20 minuti

500 gr di fregula Tanda & Spada

- 200 gr di di maiale
- 200 gr carciofo spinoso sardo
- 100 gr di carne do manzo
- 100 gr di polpa di pomodoro
- 2 carote
- 1 costa di sedano
- 2 cipolla
- Olio evo

1 bicchiere di Vermentino di Gallura

- prezzemolo q.b.
- sale q.b.

Preparare un brodino facendo bollire in abbondante acqua salata la carne di manzo, le carote, 1 cipolla e il sedano. Appena pronto, conservare il brodo in un recipiente, tritare le verdure e riporle in una terrina.

Tagliare la carne di maiale a tocchetti (circa di un centimetro).

Sbucciare l'aglio e spaccarlo in due; tritare 1/2 cipolla e far soffriggere a fuoco basso in olio evo.

Togliere l'aglio dalla padella appena dorato e soffriggere la carne tagliata a cubetti una volta rosolata sfumare con il vino (vermentino).

Tritare l'altra ½ cipolla e far soffriggere in un'altra padella, aggiungere i carciofi mondati e tagliati a fettine.

Unire i due composti e farli cuocere altri due minuti. Ultimato questo passaggio tritate del prezzemolo ed unitelo al condimento.

Far cucinare la fregola in abbondante acqua salata per soli otto minuti. Scolare e unire al condimento. Finire la cottura della pasta mescolando di continuo e aggiungendo un po' di brodo volta preparato precedentemente utilizzare le verdure tritate come decorazione.

Pasquale Tanda