



FREGOLA CON CARCIOFI E TRIGLIE

4 persone	40 min.	primavera

INGREDIENTI

per la crema di carciofi:

scalogni 2
carciofi 5
olio extravergine d'oliva cl 2
sale

per la fregola:

olio extravergine d'oliva cl 5
fregola g 350
vino bianco cl 25
acqua
burro g 20

per le triglie:

filetti di triglia spinati 4
olio extravergine d'oliva cl 1
sale e pepe

per la finitura:

carciofo 1
olio extravergine d'oliva cl 2
sale e pepe
prezzemolo
cerfoglio

PROCEDIMENTO

Per la crema di carciofi. Tritare lo scalogno e stufarlo per 10 minuti in una pentola con l'olio extravergine d'oliva. Nel frattempo, pulire i carciofi e tagliarli a fettine sottili. Unirli allo scalogno e farli cuocere, aggiungendo poca acqua. Una volta cotti i carciofi, versare tutto in un mixer e frullare fino a ottenere una crema, da passare poi in un colino a maglia fine. Regolare di sale e tenere da parte.

Per la fregola. Scaldare l'olio in padella e aggiungervi la fregola, tostarla per un paio di minuti, sfumare con vino bianco, aggiungere la crema di carciofi preparata a parte e portate a cottura (18 minuti circa) unendo man mano un po' di acqua, come per preparare un risotto. Togliere dal fuoco e mantecare con burro e un filo d'olio extravergine d'oliva.

Per le triglie. Mettete sul fuoco una padella con l'olio extravergine d'oliva e fate scaldare. Adagiare i filetti di triglia dalla parte della pelle e scottateli per 2 minuti.

Per la finitura. Pulire il carciofo, tagliarlo a fettine sottili, saltarlo rapidamente in una padella con l'olio extravergine d'oliva. Regolare di sale e pepe.

FINITURA DEL PIATTO E PRESENTAZIONE

Servire la fregola decorandola con i carciofi croccanti, i filetti di triglia, il prezzemolo e il cerfoglio tritati.