

**Fregola agli asparagi,  
piselli e gamberetti,  
profumata al timo**





Eccomi qua...mezza acciaccata ma ci sono. Beh, qua al nord ragazzi siamo nel pieno delle allergie...graminacee, pioppi e chi più ne ha più ne metta...di conseguenza il mio naso è tappato, tosse da raspino in gola, notti in bianco passate a tossire e soffiare il naso...

Durante questi periodi la voglia di scappare via da qua è tanta, credetemi. La voglia di andare a vivere in una zona sicuramente meno inquinata, con un'aria più salubre...ma che posso fare? Questo è il mio posto...

Inoltre ci si mette anche mia figlia che in questi giorni è particolarmente su di giri...gli ormoni girano che è un piacere, la voglia di sentirsi grande è tanta, forse troppa per i suoi undici anni e mezzo...e a volte la pazienza scappa, eh, già già

già...fra uno starnuto e l'altro...

Ieri ero talmente girata per tutte 'ste cose messe insieme che mi son detta...adesso prendo la macchina e me ne vado.

Solo un pensiero però, perchè infatti, sono ancora qua.....

Il piatto di oggi mi fa pensare alla mia amata Sardegna, a quel mare meraviglioso, a quella natura a tratti ancora incontaminata...ecco, me ne sarei volentieri scappata lì...che ne dite, facevo bene, vero?

La fregola, pasta tipica sarda per l'appunto, è una specialità che viene lavorata a mano in minuscole palline di semola di grano duro e poi tostata al forno.

La si può cucinare come un risotto (già io la sperimentai [qua](#), con pomodoro e salsiccia...divina!) cotta sia col brodo di carne che con quello di pesce o di verdure, insieme a vari ingredienti a piacere.

Questa volta ho pensato di farne una versione tipicamente primaverile, con gli asparagi a tocchetti e i piselli...insieme ai gamberetti, poi, ne è venuto fuori un piatto davvero ricco e sostanzioso, tanto che, dopo averne mangiata una porzione, eravamo pieni da scoppiare!

Per la cottura ho voluto utilizzare questa meravigliosa casseruola in terracotta [Piral](#), di un giallo sole abbagliante, adatta a questo tipo di cotture lente, per zuppe, minestre e paste..



Il risultato devo dire è stato favoloso...una fregola perfettamente mantecata e morbida come un risotto, buonissima!

Ingredienti:

250 gr fregola sarda

[olio extravergine d'oliva Marina Colonna](#) q.b

una decina di asparagi verdi

200 gr gamberetti (per me surgelati)

una manciata abbondante di piselli

sale q.b

pepe q.b

vino bianco mezzo bicchiere

brodo di verdure circa un litro

un rametto di timo fresco

Preparazione:

Nella casseruola ho messo l'olio d'oliva, ho scaldato ed ho rosolato i gamberetti (lasciati scongelare, lavati sotto l'acqua corrente e asciugati con carta da cucina) qualche minuto a fiamma viva; successivamente ho aggiunto i tocchetti

di asparagi ben puliti e mondati, i piselli ed ho continuato a rosolare, sfumando col vino bianco a fiamma vivace.



Ho poi aggiunto la fregola ed ho continuato la tostatura per alcuni minuti...ho iniziato ad aggiungere brodo, come per un risotto, sempre mescolando...ho regolato di sale e di pepe. La fregola assorbe molto brodo, io ne ho preparato un litro circa e l'ho utilizzato quasi tutto...inoltre i tempi di cottura non sono corti, dipende dalla grandezza delle palline di semola...le mie devo dire non erano piccine e per cuocere il

tutto mi ci è voluta quasi una mezz'oretta...però ne è valsa la pena!

A qualche minuto dalla fine cottura, ho aggiunto le foglioline del rametto di timo, in modo che tutto il profumo si è meravigliosamente sprigionato...che meraviglia!

Prima di servire ho lasciato mantecare il tutto, ancora aggiungendo un filo d'olio crudo, col coperchio a fiamma spenta...mia nonna diceva che lasciava "a riposare"...

Ed ecco qua il piatto pronto:





Cosa ve ne pare? Dite la verità...lo assaggereste, vero?

Adesso vi chiedo un aiutino...ho bisogno di consigli su come conservare le mie erbe aromatiche, che in questi giorni stanno crescendo in maniera divina...l'idea era di seccarle, ma accetto anche consigli di qualsiasi genere...voglio fare provvista per tempi a venire: chiunque mi possa dare idee o pareri su come fare è bene accetto!!!!

Grazieeeeeeeeeeeee

Bene, ora vi saluto, auguro a tutto un bellissimo fine settimana, anche se qualcuno, (non ricordo chi), mi ha detto che non sarà bellissimo il tempo...speriamo sia solo una bufala... Un abbraccio e alla prossima!!

*Simona*