LE RICETTE DI MAMMA MARIOLINA

Fregola con vongole e ...asparagi!
....ecco gli asparagi!!! .... ed ecco dei buonissimi piatti!

Difficoltà
facile

Quantità
4 persone

Tempo
30 minuti

Ingredienti

- Fregola - 200 g
- asparagi - un mazzetto
- vongole - 500 g circa
- prezzemolo - 5 foglie
- aglio - 1 spicchio
- sale - q.b.
- olio - q.b.

Preparazione

Un particolare piatto con la nostra fregola! Tipica pastina sarda. Ormai trovate la fregola sarda in tutti i supermercati. Pulite le vongole lavandole bene e controllando se sono tutte integre. In una padella mettete un filo d'olio e vi versate il prezzemolo e l'aglio tritati finemente. Appena incomincia a soffriggere aggiungete le vongole e, a fiamma alta, le fate aprire per pochi minuti tenendo il recipiente coperto. Mettete da parte. In un'altra padella mettete un filo d'olio e gli asparagi, dopo aver tolto la parte più dura. Aggiungete il sale e un cucchiaino di zucchero (se non volete che gli asparagi siano troppo amari!) e qualche cucchiaio d'acqua. Fate cuocere fino a che l'acqua sarà evaporata e gli asparagi morbidi! Togliete gli asparagi e aggiungete un po' di acqua. Portate a bollore e versate la fregola. Aggiungete anche una parte del liquido di cottura delle vongole. Appena la fregola è quasi pronta finite la cottura con una parte di asparagi e di vongole. Guarnite con gli ultimi asparagi e le ultime vongole tenute da parte!