

CUCINA IN **BLU**



FREGOLA SARDA CON CARCIOFI E VONGOLE LUPINO



CHEF MAX MARIOLA

CHEF E CONDUTTORE
TELEVISIVO ITALIANO.



TEMPO
30 MIN



DOSI PER
4

UNA SAPORITA RICETTA DELLO CHEF MAX MARIOLA CHE CONIUGA I SAPORI DELLA TRADIZIONE CULINARIA ITALIANA CON IL RISPETTO E LA SALVAGUARDIA DEL NOSTRO MARE.



VONGOLE

LA PRIMA ATTIVITÀ DI PESCA CERTIFICATA MSC NEL MEDITERRANEO SI TROVA IN ITALIA, A CHIOGGIA, E PESCA VONGOLE LUPINO.

INGREDIENTI

- 500 gr di fregola sarda
- 600 gr di vongole lupino certificate MSC
- 4 carciofi
- Farina 00
- Olio per friggere
- Prezzemolo q.b.
- Aglio



E ricordati di scegliere il marchio blu!



PROCEDURA

1. Pulisci i carciofi; tagliane 2 in 8 pezzi, e i restanti, che verranno fritti, tagliali sottilissimi con una mandolina o un coltello ben affilato. Conservali separatamente in due ciotole con acqua e limone.
2. Nel frattempo, apri i lupini certificati MSC con uno spicchio di aglio e gambi di prezzemolo, aggiungendo un bicchiere di acqua corrente per ottenere più liquido di cottura per poi cuocere la fregola.
3. Rosola con uno spicchio d'aglio e olio extra vergine d'oliva i due carciofi tagliati in 8 pezzi. Una volta rosolati, aggiungi un po' di acqua e copri con carta forno fino a che sono cotti.
4. Aggiungi nella stessa pentola la fregola, falla insaporire con i carciofi e aggiungi poco alla volta il liquido di cottura ottenuto dai lupini fino a che la fregola sia cotta del tutto.
5. Passa i carciofi tagliati sottili nella farina e mettili a friggere in una padella con olio d'arachidi ben caldo fino a farli dorare.
6. Aggiungi i lupini e del prezzemolo tritato nella pentola con la fregola, mantecando fino a che il liquido diventi cremoso. Servi nei piatti, spargendoci sopra i carciofi fritti spolverati con un po' di sale.

#GRANDEFUTUROBLU