

Voglia di beef?

Fregola sarda autunnale con mostbröckli

La fregola, o più esattamente «fregula», è un tipo di pasta di semola di origine sarda. Chissà se il termine deriva dal latino *ferculum* (piatto di portata) oppure è legato al verbo italiano «fregare» nel senso di «strofinare»? Dominic Fehlmann e Pierina Zemp vi propongono una ricetta autunnale che mette pienamente in valore questa specialità: buon appetito!



Un piatto di pasta diverso dal solito: la fregola sarda, presentata con grande maestria insieme a mostbröckli, pere e noci.

Ingredienti per 4 persone

- 50 g di porcini essiccati
- ½ cipolla
- 60 g di cardoncelli freschi
- 2 cespi di indivia belga
- 1 pera
- 35 g di noci
- 260 g di fregola sarda
- olio di colza
- sale e pepe
- 1 dl di vino bianco
- 5 g di zucchero
- 2 cucchiaini di mascarpone
- 15 g di burro
- 45 g di Sbrinz
- mostbröckli affettato finemente (quantità a piacimento)

Preparazione

Lasciare in ammollo i porcini in un po' d'acqua tiepida per 15 minuti, poi tagliarli a pezzetti. Filtrare l'acqua di ammollo con un colino e metterla in serbo.

Tritare finemente la cipolla. Tagliare i cardoncelli a pezzetti.

Tagliare i cespi di indivia in quattro spicchi. Lavarli. Lavare anche la pera e tagliarla a spicchi, senza sbucciarla. Spezzettare i gherigli di noce.

Cuocere la fregola al dente, 10 minuti in acqua salata, poi scolarla e metterla in serbo.

Preparazione parallela in due padelle

Imbiondire la cipolla tritata nell'olio, fino a renderla trasparente. Aggiungere i cardoncelli e soffriggerli 2 minuti. Unire anche i porcini. Aggiustare di sale e dare un giro di pepe. Sfumare con il vino bianco e lasciarlo ridurre. Aggiungere la fregola e 1 dl dell'acqua nella quale sono stati messi a mollo i funghi. Continuare la cottura a fuoco lento per 2-3 minuti. Togliere dal fuoco.

Dorare l'indivia e i pezzi di pera in padella, con un filo d'olio. Salare. Non appena gli spicchi avranno preso un po' di colore, aggiungere lo zucchero e lasciarlo caramellare. Aggiungere anche le noci. Insaporire la fregola con mascarpone, burro e sbrinz e aggiustare di sale. Guarnire con il contenuto dell'altra padella (ossia gli spicchi di cicoria, i pezzi di pera, le noci) e con le fettine di Mostbröckli. Servire.

Fonte (ricetta e immagine): Dominic Fehlmann e Pierina Zemp