

MIS RECETAS

Fregola sarda con marisco



La receta consta de dos partes, la elaboración del caldo y la elaboración del guiso.

INGREDIENTES

Para el caldo

1/2 pimiento rojo

1/2 puerro (la otra mitad en el guiso)

1/2 cebolla (la otra mitad en el guiso)

1 diente de ajo

1 zanahoria

Cabezas y cascara de 6 langostinos (los cuerpos en el guiso)

Pescado de roca

2 Galeras

Un chorrito de brandy

1 y 1/2 litros de agua

AOVE (aceite oliva virgen extra)

La Habitación de Alexandra

INGREDIENTES

Para el guiso

1 pimiento verde italiano

1/2 cebolla

1/2 puerro

1 diente de ajo

1 tomate (pelado y rallado)

250 gr de fregola sarda

Un chorrito de vino blanco

250 gr de chirlas (mejor si son almejas, cuando fuimos al mercado ya no quedaban y las sustituimos por las chirlas)

1 pata de pulpo cocido (troceada)

Los cuerpos de las galeras y los langostinos reservados de la receta del caldo (troceados).

AOVE

Sal

1 y 1/2 litros de caldo

La Habitación de Alexandra

MODO DE PREPARACIÓN	
Caldo	
1.	<i>En una cazuela ponemos un poco de AOVE y un diente de ajo y dejamos confitar a fuego lento mientras lavamos y cortamos las verduras y pelamos los langostinos y las galeras. Reservamos los cuerpos para el guiso.</i>
2.	<i>Retiramos el ajo de la cazuela e incorporamos el pescado de roca y sofreímos a fuego medio alto. Añadimos las cabezas y cáscaras de los langostinos y las galeras y sofreímos un poco más.</i>
3.	<i>Incorporamos las verduras troceadas mezclamos y sofreímos unos minutos. Añadimos un chorrito de brandy, dejamos evaporar el alcohol y cubrimos con el agua.</i>
4.	<i>Tapamos la cazuela y dejamos cocer 20-25 minutos. Colamos y reservamos.</i>
Guiso	
1.	<i>Lavamos bien las chirlas para eliminar la tierra. Para ello las sumergimos en agua fría con sal y las dejamos al menos media hora. Pasado ese tiempo retiramos el agua y volvemos a lavar.</i>
2.	<i>Pelamos y rallamos el tomate, lavamos y troceamos las verduras, troceamos los cuerpos de gambas y galeras y la pata de pulpo. Reservamos.</i>
3.	<i>En una cazuela sofreímos con un poco de AOVE la cebolla, el pimiento verde, el puerro y el ajo.</i>
4.	<i>Cuando estén las verduras pochadas incorporamos el tomate rallado y sofreímos un par de minutos mas.</i>
5.	<i>Incorporamos la fregola sarda y mezclamos bien con una espátula.</i>
6.	<i>Añadimos el chorrito de vino blanco y dejamos evaporar el alcohol.</i>
7.	<i>Agregamos el caldo y calculamos el tiempo de cocción siguiendo las instrucciones del paquete de fregola.</i>
8.	<i>Cinco minutos antes de que acabe el tiempo agregamos las chirlas, los cuerpos de los langostinos y las galeras y el pulpo.</i>
9.	<i>Dejamos que termine el tiempo de cocción restante, rectificamos de sal y listo para comer.</i>