



FREGOLA PUGLIESE, RAPE E GAMBERO ROSSO

Ingredienti

Fregola pugliese
Rape
Gamberi rossi
Mirepoix (sedano, carota e cipolla) q.b
Brodo vegetale q.b.
1 limone

Procedimento

PER LE RAPE:

Pulire le rape, sbollentarle in acqua salata, raffreddarle in acqua e ghiaccio; tritarle al coltello e conservarle per la mantecatura.

PER LA BISQUE:

Pulire i gamberi e tenere il frutto da parte. Con i carapaci realizzare la bisque. Far rosolare i carapaci in una pentola con un filo d'olio, aggiungere la mirepoix, coprire con abbondante ghiaccio e lasciare cuocere per un'ora e mezza. Filtrare e conservare una per cuocere la fregola, la restante per la riduzione.

COTTURA FREGOLA:

Tostare la fregola con un filo d'olio, iniziare la cottura come se fosse un risotto, aggiungendo la bisque ed alternandola con brodo vegetale. Cuocere per 14 minuti circa.

Mantecare con le rape, olio EVO, buccia di limone. Aggiungere i gamberi rossi crudi e completare con la riduzione di bisque.