



- ATTUALITÀ
- PEOPLE
- GOSSIP
- MODA
- BELLEZZA
- BENESSERE
- CUCINA
- OROSCOPO
- VIDEO
- POSTA

## I VIDEO DI OGGI

**Meghan Markle in giallo è una meraviglia accanto al marito Harry d...**

**Chiara Ferragni super sexy (anche) per la prima piscina del figlio Leone... Gu...**

**Costanza Caracciolo (incinta) e Bobo Vieri lanciano il ballo dell'estate: e la...**

**Barbara D'Urso, l'amore per Alberto Tarzan? Mezzetti e... quella risposta...**

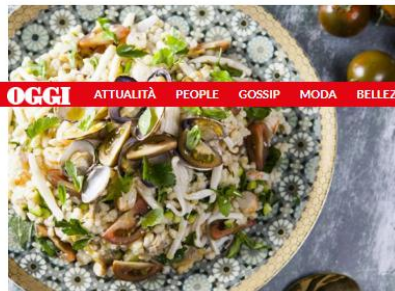
CUCINA | RICETTE

## Fregola in insalata

Per questa ricetta si è scelta la varietà di pomodoro camone, dal colore e dalla croccantezza peculiari, perfetta per essere consumata a crudo. Si tratta di un pomodoro italiano selezionato e coltivato in serra; viene raccolto a mano entro il mese di giugno per mantenere intatte le sue caratteristiche organolettiche, il momento ideale per gustarli, quando presentano entrambe le sfumature di colore: in parte verde e in parte rosso.

★★★★★

Condividi



Insalate

Oltre 60 Minuti

Facile

6 Persona

- OGGI
- ATTUALITÀ
- PEOPLE
- GOSSIP
- MODA
- BELLEZZA
- BENESSERE
- CUCINA
- OROSCOPO
- VIDEO
- POSTA

### SCOPRI ALTRE RICETTE

Vuoi trovare altre ricette simili a questa? Prova con: [Fregola, fregola in insalata, pomodoro, pomodoro camone, vongole.](#)

ALTRE RICETTE PER Antipasti di pesce insalate

### PREPARAZIONE

Per realizzare la fregola in insalata inizia dalla cottura delle vongole.

Metti sul fuoco una padella con un filo di olio, uno spicchio di aglio e i gambi di prezzemolo. Quando l'olio sarà caldo, aggiungi le vongole precedentemente pulite e copri con un coperchio fino a quando si apriranno tutte.

Intanto, prendi i calamari, aprili a libro e condiscili con un filo di olio, il pepe macinato e la scorza di limone grattugiata.

Successivamente, dedicati ai pomodori camone. Lavali sotto abbondante acqua corrente fresca, elimina il picciolo e tagliali a spicchi: li unirai a crudo nella tua fregola solo all'ultimo, per preservare la loro caratteristica croccantezza.

A questo punto, monda e taglia le zucchine tenendo solo la parte verde.

Riducile a listarelle e poi a tocchetti, quindi procedi con la cottura di tutti gli ingredienti.

Metti sul fuoco una padella con l'olio e uno spicchio di aglio, che andrai poi a eliminare. Aggiungi le zucchine, regola di sale e pepe e falle saltare per 5 minuti in modo che risultino belle croccanti.

Nella stessa padella delle zucchine, fai cuocere i gamberi già privati di carapace e intestino. Scottali per 2 minuti e insaporiscili con il sale e con il pepe. Cuoci anche i calamari per pochi minuti, regolando di sale, quindi trasferiscili sul piano di lavoro e lasciali intiepidire.

Metti sul fuoco una pentola con acqua bollente salata e fai lessare la fregola, seguendo le tempistiche riportate sulla confezione.

Nel frattempo, taglia i calamari a julienne, mentre i gamberi a cubetti di circa 1 cm.

Quando le vongole si saranno aperte, scolale conservando la loro acqua di cottura che ti servirà per insaporire ulteriormente la tua fregola. Sgusciala, ponendole nel liquido tenuto da parte, lasciandone però qualcuna intera per la decorazione finale.

Taglia il prezzemolo al coltello e mettilo da parte.

Trascorso il tempo necessario, scola la fregola e falla raffreddare sotto acqua fredda. Procurati una ciotola capiente e unisci tutti gli ingredienti: la fregola, le vongole con la loro acqua di cottura, il pesce, le zucchine e i pomodori camone. Termina con il prezzemolo tritato, il basilico, le foglioline di timo e un filo di olio.

Impiatta la fregola in insalata e completa con le vongole intere messe da parte, qualche spicchio di pomodoro, il basilico e il prezzemolo

Conservazione: puoi conservare la fregola in frigorifero, ben chiusa in un contenitore ermetico, per massimo un giorno. Non congelarla.

Sonia Peronaci

VOTA LA RICETTA

★★★★★

commenta 0

## NOTIZIA DI OGGI



### 30 ANNI DI CARCERE

Veronica Panarello, le urla choc contro il suocero dopo la conferma della condanna per l'assassinio del figlio Lorys - **GUARDA**

### SCEGLI UNA PORTATA

ANTIPASTI	ZUPPE
PRIMI PIATTI	PIATTI UNICI
SECONDI PIATTI	PIZZE E TORTE SALATE
CONTORNI	INSALATE
DOLCI	PANI
BEVANDE	CONSERVE

## TROVA RICETTE

Parola chiave

CERCA

Se non hai voglia di scegliere, se vuoi scoprire gusti nuovi, tenta la sorte, prova

UNA RICETTA A SORPRESA

## IDEE IN CUCINA



### TROVARICETTE E MENU

Menù di Pasqua, le ricette della tradizione, dell'innovazione...



**TROVARICETTE E MENU**  
Dallo sformatino di asparagi alla spigola allo zafferano: 21 ricette...



**TROVARICETTE E MENU**  
Spiedini: di crepes, gamberi e zucchine o manzo e kiwi? Tante ricette...



**TROVARICETTE E MENU**  
Ricette con gli asparagi. Dal flan alla vellutata, all'insalata...



**NEWS**  
Festa della donna, passatela in cucina