



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE001819

Registrata in data 15 Set 2017 alle ore 11:33

da FRANCESCO CANTORO

Livello di difficoltà: Facile

Piatto tipico della regione: Puglia

Piatto tipico della stagione: Primavera, Estate, Autunno

Come ti senti gustando la tua ricetta? Leggero

Friscous con pomodoro secco rucola e pinoli

Attività antica e molto diffusa nel Salento, l'essiccazione del pomodoro, che una volta serviva per soddisfare i bisogni di singole famiglie in vista dell'inverno, oggi ha raggiunto una dimensione più vasta, capace di raggiungere i mercati nazionali e internazionali. I pomodori secchi sott'olio sono utilizzati come condimento per la pasta, la frisella o come ingrediente per gustosi antipasti. Vengono preparati adagiandoli sui vassoi fatti da fasci intrecciati di canna comune (Arundo donax) e una volta seccati conservati in olio di oliva o al naturale, facendoli rinvenire nell'olio solo all'occorrenza.

Nella ricetta che vi proponiamo abbiamo utilizzato dei pomodori secchi al naturale, acquistati in un caratteristico mercatino sul lungomare C. Colombo di Santa Maria di Leuca (Le).

Tempo di preparazione: 15 minuti

Ingredienti per 4 persone

Friscous: 200 g

Pomodoro secco a pezzetti: 150 g

Menta q.b.

Cipolla di Acquaviva 30 g

Capperi q.b.

n. 1 costa di sedano

Olio extravergine di oliva q.b.

Prodotti utilizzati

Friscous: www.petramare.it

Strumenti di cottura

Terrina

Preparazione

Pomodori secchi al naturale: versare in una casseruola un litro di acqua e mezzo litro di aceto. A inizio bollitura aggiungere i pomodori secchi. Una volta pronti scolarli e lasciarli asciugare adagiati su un canovaccio. Successivamente condirli con la cipolla tagliata con una mandolina, menta, capperi, sedano e un filo di olio extravergine di oliva. Lasciare insaporire il tutto per almeno 10 minuti.

Friscous: versare 200 g di friscous in una terrina, aggiungere 3 cucchiaini di olio extravergine di oliva e, lentamente, 170-190 ml di acqua a temperatura ambiente.

Mescolare il tutto per 30 secondi. Finito di preparare il friscous, unirlo ai pomodori secchi precedentemente preparati, al sedano tagliato a tocchetti, alla cipolla, alla menta e ai capperi.

Vino consigliato

Prosecco o rosè