REGIONE AUTÒNOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA

COMUNU DE PORTESCUSI

A pranzo con i nonni

editzioni noa

a in curu de su

Sportellu Lìngua Sarda
de su Comunu de Portescusi

Progetu "In su Sulcis"

Comunus de Portescusi (cabutruma),
Sant'Antiogu e Santu Giuanni Suèrgiu

Atividadi finantziada cun sa
L. 482/99 e L.R. 22/18 annualidadi 2021

Sa Bertula Antiga

Presentada

Seu prexada meda po custa editzioni noa de custu libru chi ormai tenit 24 annus e contat cosa meda de bidda nostra: sa coxina est diaderus su sprigu de unu logu e de sa genti chi ddoi bivit.
Bollu torrai gràtzias a s'operadori po s'idea de ddu torrai a scriri cust'òpera in formau digitali: infatis a una parti su libru, con totu su chi ddoi at scritu, est "postu in siguresa" e duncas non si podit sperdi, a s'aterà parti gràtzias a sa teconologia moderna podit girai a lestru e arribai in totu su mundu.

Deu speru de diaderus chi custu siat sceti unu princìpiu e seu sigura chi cun s'impegnu de totus is portescusesus eus a avalorai e afortiai sa chi est sa cultura e s'identidadi nostra.

Bollu agratziai meda meda a Francesca e a Alessia e a totus is scientis insoru chi ant fatu apostadamenti is pinturas chi acumpangiant is arricetas**....** e bonu gustu!

Ornella Pilisio
Assessora a sa Culutra de su Comunu de Portescusi

Traballu bellu custu! Sa lìngua imperada e posta a disponimentu po torrai a produxi un'òbera de importu mannu po is portoscusesus….un lìngua capassa de amostai su mundu de oi, una lìngua chi fait torrai a pillu sa cultura e s'identidadi de unu pòpulu, una lìngua imperada cumenti una lìngua normali. Fiat ora!!
Torru gràtzias a s'assessora a sa Cultura Ornella Pilisio po s'agiudu e sa disponibilidadi e is chi at permìtiu ca custa aina torressit in is domus de is bividoris de Portescusi.

Salvatore Sarigu
Assòtziu Culturali Sa Bèrtula Antiga

In sa biblioteca comunali de Portescusi, in sa setzioni dedicada a sa storia locali, ddoi at unu libureddu chi si narat a "**Pranzo con i Nonni**" cun nùmeru de inventàriu 9180 e collocatzioni "SARDEGNA 641.59459 A PCI" .

Est unu traballu, chi is piciocheddus de sa scola mèdia "Vittorio Angius", ghiaus de is profesoras Livia Rivano e Carla Cao, ant fatu in s'annu scolàsticu 1998-1999. Est una regorta de ritzetas chi a comenti iat scritu sa dirigenti de de insaras, sa prof.a A.M. Murtas, est unu traballu chi "minescit de essi connotu".

De s'introdutzioni de su libru si cumprendit ca is insignantis si-ndi fiant giai acatadas ca su mundu fiat incumencendi a curri a lestru e massimamenti Portescusi, chi de is annus 60, si fiat furriau de logu de piscadoris e de massajus a bidda industriali. Duncas festus incumentzendi a perdiri su chi fiat "*su connotu"* e a issas ddis fiat partas una cosa beni fata su de arrigòlli is ritzetas localis e de ddas lassai scritas in d-unu libureddu, cun sa tradutzioni in sardu fata de su maistu Renzo Sanna.

Duncas s'operadori de sportellu lìngua sarda, chi est una atividadi chi est parti de su progetu de amparu e de avalloru de sa lìngua sarda "**In su Sulcis**", finantziau, una atividadi finantziada gràtzias a sa L.482/99 e L.R. 22/18 (annualidadi 2021), e intregau a s'assòtziu culturali **Sa Bèrtula Antiga de Biddaramosa**, de acòrdiu cun s'Amministratzioni Comunali de Portescusi, at detzìdiu de ndi torrai a fai una editzioni noa.

S'est fatu custu traballu po duas arrexonis.

Sa primu est chistioni pràtica. Su libureddu est fatu in manera artisanali: est in fòllius de paperi grussu, stampaus a is orus e acapiaus a spagu. Duncas si custu lìburu "passat" in manus meda si-ndi podit sciusciai de su totu. De inoxi est nàscia s'idea de ddu torrai a copiai e de ddu ponni a disponimentu de totus siat formau de paperi etotu, circhendi de fai a manera chi assimbilit a s'originali chi est scritu a manu, siat in forma eletrònica a manera chi, gràtzias a sa tecnologia de is dii nostras, potzat arribai a totus

is chi funt amantiosus de is cosas de coxina e puru de su Sardu.

Sa de duas arrexonis est chi custu traballu, in prus de essi sprigu de sa cultura de una bidda sarda de mari, est interessanti meda de unu puntu de vista linguìsticu. Infatis is ritzetas in sardu funt scritas in sa chi si narat "grafia spontànea": in bona sustàntzia s'autori at scritu in sardu oberendi su critèriu ortofònicu de sa lìngua italiana e duncas permitit de cumprendi a comenti sonat su fueddai de is portescusesus. In su testu in sardu si agatant italianismus meda, ma ddoi at puru fueddus, espressionis e fràsias sintzillas chi, a parridadi de chini est scriendi custas rigas, depint essi pigadas a esèmpiu fintzas po is chi bolint fueddai su sardu in manera curreta.

Duncas in custa editzioni noa de "A pranzo con i nonni" su testu est partziu in tres culonnas: a manu de manca in sardu "normalizau" a manera de ponni òrdini siat in sa grafia siat in su lèssicu boghendi-ndi is italianismus (in su paràgrafu afatanti ddoi at totus is spiegatzionis), in mesu s'est torrau a copiai su sardu uguali a s'orginali, a manu dereta ddoi at su testu in italianu custu puru idènticu a s'orginali.

S'operadori bolit torrai gràtzias a sa dotora **Maria Luisa Lai** ca at incarrerau totus is pràticas burocràticas de su progetu e a totus **is amministradoris de su Comunu de Portescusi** chi ant bòfiu custu progetu.

In prus gràtzias meda a: **Tullio**, **Roberto**, **Alessandro**, **Gioia, Francesca** e **Maria**, chi funt is scientis de is cursus chi is artistas **Alessia Sirigu** e **Francesca Sanna** faint in su Centru Sociali. Custus piciocus, cun sa ghiai de is maistas insoru, ant acetau sa proposta de fai is figuras chi eis a biri in custu libureddu.

Interventus a pitzus de s'ortografia e de su lèssicu:

Is ritzetas chi eis a ligit in sa culonna a manu de manca funt in sardu "normalizau", est a narri chi funt scritas ponendi infatu, cun calincuna diferèntzia, a is normas ortogràfica inditadas in su paràgrafu 4.2 de su documentu acapiau a sa Delìbera de Giunta Regionali N. 16/14 de su 18 de abrili 2006 chi est connotu cun su nòmini de "Limba Sarda Comuna".

Custas règulas funt aplicadas de sa parti prus manna de totus is chi scriint in sardu, e duncas, tenendi sèmpiri presenti ca **su scopu printzipali de custu traballu est de ponni òrdini in s'ortografia**, in basi a su su printzìpiu de **una forma gràfica sceti de is fueddus**, chi non tenit in cunsideru a comenti mudant is fueddus candu chistionaus.

- **non est marcada mai sa vocali paragògica** es: arrogus e non arrogus~~u~~, orus e non orus~~u~~

- **is verbus a sa de tres personis acabant sèmpiri in -T:** es**t** sia**t,** buddi**t**, depin**t**, poni**t**, fai**t,** es**t** in logu de *siara*, *buddiri*, *depinti, poni', fai/fairi, è/esti*

- **si lassant sèmpiri firmas is cunsonantis mòbilis b-d-f-g:** es: ghetat e non etara; bogat e non 'ogat; gorteddu e non 'orteddu, donat o non 'onat

- **sa prepositzioni "de" e is artìculus unu e una, funt sèmpiri scritus interus:**

  es: cassola <u>de</u> pisci...su fundu de <u>unu</u> tianu e non *cassol'i pisci... su fundu de 'nu tianu*

Est capitau, in prus de un'ocosioni de agatai su pròpriu fueddu scritu in maneras diferentis e duncas s'est scioberau e in custus casu s'est scioberau su prus frecuenti (es: scroxu in logu de croxu).

.

In prus:

- si scriint dòpias sceti is cunsonantis **LNSRDMB;**

- si oberat sa cumbinatzioni **TZ** po su sono chi itailianu est "Zeta Surda" (es. pazzo, azione) a sa **Z** po su chi intalianu est sa "Zeta sonora" (zuzzurellone): est matza, petza, murzai;

- **non si oberat sa lìtera Q ma sa cumbinatzioni "CU +vocali"**: es àcua e cuartu in logu de *acqua* e *quartu;*

- si marcat **s'acentu gràficu in is paràulas truncadas** o **sdrùciolas**: es. Gatò, botàriga, perdusèmini, frègula, càvuru, e aici sighendi.

Su fueddai de Portescusi presentat, comenti giai totus is fueddadas sulcitanas, sa *palatizatzioni de is cunsonanti alveolaris africadas surdas e sonoras*. In paràulas simplis bolit narri ca su sonu de sa "z" in fueddus che **tz**ùcuru, sarti**tz**u, mur**z**ai, in manera regulari e pretzisa furriat a "C" o a "G" durci: **c**iùcuru, sartì**c**iu e mur**g**iai. In Portescusi ddoi at puru su *rotacismu de sa dentali fricativa sonora*: est a narri ca sa "d" lèbia de fueddus comenti meda o metadi, furriat a "r": mera o metari.

Una cosa interessanti meda est chi in su testu in sardu originali su fueddu "ollu" (*olio* in italianu) est scritu in manera regulari cun d-una l sceti. Aici etotu acuntessit in is fueddus che "tiala", "fola" "a belu a belu" Custu poita ca in Portescusi sa cunsonanti *alveolari laterali* (sa "L") in fueddus meda costumat a "si allonghia" abarrendi a mesu tretu intr'e una sìngula e dòpia e duncas s'autori, chi fiat puru unu maistu de scola, at preferiu a no dda addopiai. Chini est scriendi custas rigas at averiguau ma iat a essi cosa beni fata si calincunu linguista spertu fatzat indàgini prus pretzisa.

A dònnia manera custus fenòmenus non funt comunus a totu su sardu (assumancus a su chi si narant "Sardu Campidanesu"), ma funt sceti localis, duncas s'est scioberau, de ponni infatu, in s'atzioni de normalizationi a su chi si narat critèriu de "**spainadura**". E duncas in su testu normalizau eis a agatai scritu ollu,tialla, tzàfaranu, sartizu, meda, eda, e aici sighendi.

In pagus casus, sendi chi non donant strobu in sa cumprensioni de su testu, eus scioberau de "sarvai" unus cantu piessinnus de sa fueddada locali: duncas eis a biri *arrega*, *morigai*, *acarrexai* in logu de arraiga, murigai e acarraxai chi invècias si agatant in manera regulari puru in su fueddai de is biddas de acanta.

Su cuntzillu est de provai a ligi su testu normalizau pentzendi a comenti iat a sonai sa fràsia in su fueddai bostu e a pustis provai a ddu narri a boxi arta. Eis a biri ca in pagu ora eis a arrinnesci a ligi a lestru, ma depit essi craru ca **totus tenint** sa libertadi, antzis **su doveri**, **de pronuntziai in manera cunforma a su chi ant sèmpiri connotu**, ca a s'acabada, a comenti acuntessit po totus is lìnguas de custu mundu, unu cosa est a chistionai àtera cosa est a scriri!

Duas diferèntzias cunfronta a is normas de sa LSC :

- S'est scioberau de lassai marcada sa chi si narat "**D eufònica**" mancai custa non tengat nisciuna funtzioni de unu puntu de vista grammaticali, poita ca agiudat a prontuziai in manera curreta. S'autori dda scrit totu a una, in custu testu est inditada cun "d-"

Es: cun **d-**una scifedda in logu de in *cun duna scifedda* opuru in **d-**unu strexu intamu de *in dunu strexu*.

- is **clìticus** funt inditaus a tratigheddu (**–**), ma sceti po una chistioni de comodidadi: infatis seus prus acostumaus a biri custu sìmbulu in is fueddus cumpostus che non su puntu mesanu (•)

chi est finas difìcili de agatai in is tastieras. In custu casu sa funtzioni de su tratigheddu est de stalla is partis grammàticalis mìnimas de is fueddus.

Es: si-nci ghetant, trocendi-ndi

In su testu originali si osservat s'**interferèntzia de s'italianu**, sa chi fiat e sèmpiri de prus est sa lìngua dominanti in Sardigna, chi a bellu a bellu est mudendi su sardu in su lèssicu e fintzas in sa sintassi. In custa manera seus andendi a nci perdi sa forma e fintzas su "spìritu" de sa lìngua nostra.

A dònnia manera in su testu chi at scritu su maistu Renzo Sanna, est berus ca agataus "puliri", "dopu", "lentamenti", "rosolai" "assurbiri" ma puru **limpiai**, *"***apustis***"* e *"***avatu***",* *"*a **bellu a bellu**", "**arrubiai**" e "**suspiri**" ca funt fueddus sardus sintzillus.

In prus agataus puru is cumplementus de manera e de aina formaus in manera pretzisa cun sa prepositzioni "A" : *acapiai* ***a*** *spagu, acarrexada* ***a*** *mant'e lana,* e fatu-fatu si osservat puru s'impreu de su **singulari colletivu**: *su pisci* po narri in italianu *i pesci*, sa mèndula po *le mandorle* e aici sighendi.

Duncas sa solutzioni a su problema de is italianismus s'est agatada ligendi cun atentzioni manna su testu originali etotu e pighendi-ddu a esèmpiu.

A ùrtimu eus lassau is casus prus "dùbitosus" chi eus assetiau in duas maneras: o castiendi in is **mellus vocabolàrius de sa lìngua sarda** (is chi ant scritu M.Puddu, A. Rubattu, G. Melis Onnis, O.Pili) opuru cun sa collaboratzioni pretziada de **Delfo Loddo** e **Demetrio Sanna** de s'assòtziu Sa Fàbbrica, chi ant acrarau puru su significu de fueddus interessantis meda comenti *sgugliai*, *guantera*, *senceru, imbeliada, ìnnidu.*

Si finas a inoxi eus scritu de is interferèntzias de s'italianu in su sardu est giustu a sinnialai chi est acuntèssiu fintzas su contràriu.

Is studiantis ant "arriciu" is ritzetas deretas in italianu e podeus narri chi in generali, siant scritas beni mancai non totus siant "perfetas", est capassu chi apant dèpiu fai unu pagu de resumu po chistionis de logu in sa pàgina, fatu-fatu si ligint is chi podeus definiri "sardismus": giustu po fai calincunu esèmpiu agatau: "*Olio di maiale*" chi est sa tradutzioni pretzisa de "ollu de porcu" intamu de "strutto", "*tragera*" po "diavolini", *agnello di latte*, *la bietola* (unu singulari colletivu), *"vino nero*" in logu de "vino rosso" e aici sighendi.

Mancai si-nci faint scapai s'arrisu ma custa puru est chistioni interessanti de diaderus chi nos ammostrat unu sinniali de fortza de su Sardu e fintzas custas interferèntzias amminescint de essi studiada in manera prus funguda.

Martzu 2023

S'operadori de su sportellu lìngua sarda
de su Comunu de Portescusi

Roberto Pinna

A pranzo con i nonni

A cura degli insegnanti
Carla Cao, Livia Rivano, Renzo Sanna

Le antiche ricette di Portoscuso

Ricerca storica
realizzati dagli alunni della
Scuola Media Statale
"Vittorio Angius"
Portoscuso

Docenti: Carla Cao – Livia Rivano

Presentazione

Il cibo come componente essenziale della vita ma anche come insotituibile piacere è l'argomento di questa raccolta che mira a far scoprire ai giovani ciò che le fretta, le nuove abitudini alimentari, la pigrizia ci hanno fatto prtdere.
Sulla scia del ricordo, con l'aiuto di persone anziane, in particolare la centenaria Giuseppa Massidda, i nostri alunni hanno recuperato antiche ricette, le hanno selezionate, trascritte con entusiasmo e pazienza. Il loro lavoro merita di essere conosciuto.
Un riconoscimento particolare vada alle professoresse Carla Cao e Livia Rivano che hanno guidato gli alunni nella ricerca, senza la quale questo libro non sarebbe nato.
Un sentito ringraziamento al maestro Renzo Sanna che ha strettamente collaborato con la classe dimostrando che chi è stato insegnante rimane tale per tutta la vita.

La preside
Anna Maria Murtas

Premessa

Portoscuso paese che affonda le sue radici in un remoto passato ricco di storia e cultura, in poco tempo ha subito una trasformazione radicale.

Sorto come paese di pescatori e agricoltori, ha dovuto inventarsi una vocazione industriale, diventando in pochi decenni un importante polo industriale. Ciò ha accellerato la fisiologica perdita dell'interesse per i valori tradizionali, sostituiti bruscamente da quelli dettati dal progresso.

Così si sono abbondate sia la pesca del tonno che la coltura della vite, le attività legate alla loro conservazione e trasformazione eseguita con gesti sempre uguali tramandata nei secoli da padre in figlio con cura quasi sacrale.

Noi educatori, consci di quale patrimonio si stesse disperdendo, abbiamo voluto assieme ai nostri alunni e genitori, recuperare ciò di cui qualcuno era ancora depositario, trascriverlo a mano con il vecchio pennino, con un gesto che sa di rispetto verso la materia: l'arte culinaria dei tempi passati.

Molteplici sono stati gli obbiettivi che ci siamo prefissati, alcuni di carattere formativo, altri strettamente didattici, volti alla socializzazione, alla collaborazione nel lavoro di gruppo e alla acquisizione di una maggiore autonomia.

Abbiamo voluto sensibilizzare gli alunni al rispetto delle tradizioni e dei valori della nostra cultura e lingua, ma anche far sapere loro come alimenti naturali, poveri possano diventare pietanza prelibata con tre semplici ingredienti: fantasia, applicazione, buon senso

Infine, obbiettivo importante, fare acquisire una coscienza storica con un metodo di studio diverso, più piacevole.

Le insegnanti

Carla Cao, Livia Rivano

Alla nonnina di Portoscuso.

Nel corso della ricerca delle ricette di Portoscuso ci siamo imbattuti in uno straordinario personaggio, al quale abbiamo deciso di dedicare questa raccolta: la nonnina centenaria di Portoscuso: donna che non ha perduto con l'età la sua arguzia, ironia e voglia di comunicare.

Grazie a lei abbiamo scoperto un modo di vivere che per noi oggi è inimmaginabile. Siamo venuti così a sapere che "ai suoi tempi non esistevano i negozi, ma vigeva il baratto: ci si scambiava tutto. Del resto nel cortile di casa si allevavano svariati animali: polli, conigli, ma anche pecore, maiali. Quando si doveva comprare la farina si andava a "Sa domu de su para" e come mezzo di trasporto si usava il carrozzino o "su carru a boi". Come combustibile si usava la carbonella che producevano essi stessi. Ci ha spiegato che era un lavoro da uomini e che era molto faticoso, visto che li teneva impegnati dall'alba fino a quando il sole tramontava. Producevano anche il sale che veniva trasportato nei secchi e distribuito nel paese.

Abbiamo chiesto quali fossero i cibi che era solita preparare per il marito ed i figli e così abbiamo scoperto che il piatto forte era costituito dai legumi.

A Pasqua e a Natale era d'obbligo consumare l'agnello. L'ambiente della sua cucina era molto semplice: c'era il caminetto dove cucinava con le sue belle pentole di coccio che rendevano i cibi più saporiti. L'unico problema era l'acqua infatti per tutti gli usi l'acqua veniva portata a casa dalla fonte del paese con le brocche, e questo sì era un lavoro da donne: una brocca in testa e una nei fianchi, così: avanti e indietro tutti i giorni.

Un altro gravoso compito era quello della preparazione del pane: farina, pasta acida, acqua, sale e tanto lavoro, e doveva durare una settimana, poi si ricominciava.

Come ultima regalo ci ha fatto la medicina del "malocchio" una filastrocca incomprensibile, recitata molto velocemente, in cui si ricorre spesso, in modo disinvolto, al sacro ed al profano.

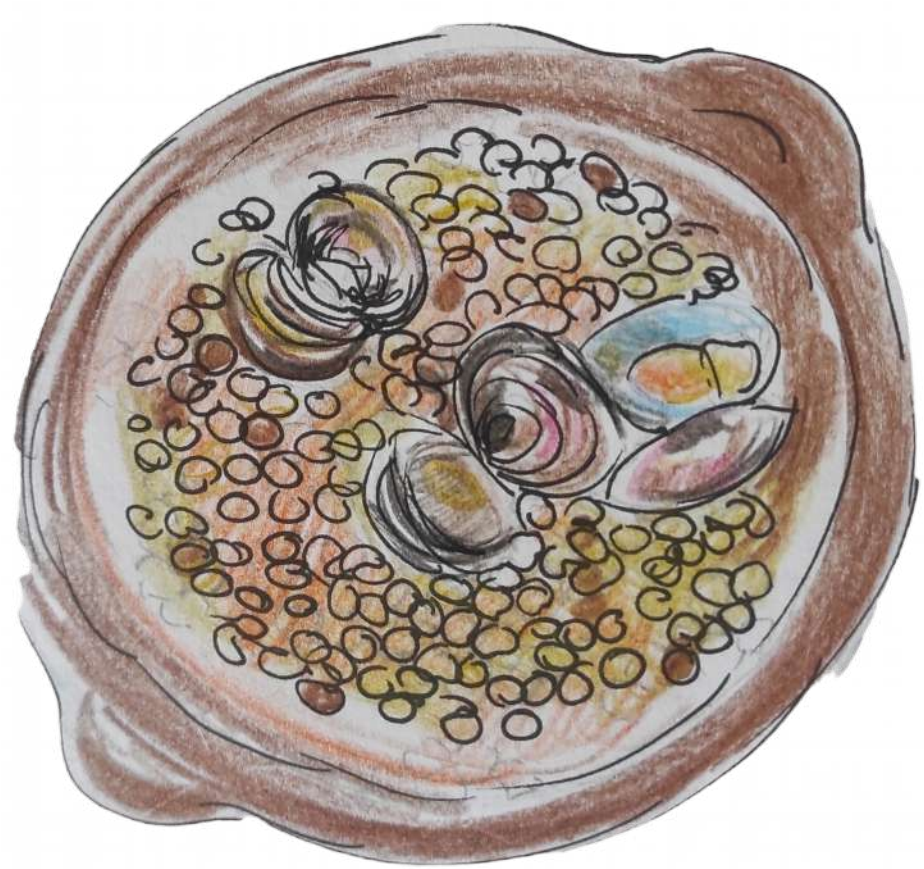
Grazie

Gli Alunni

Ringraziamenti

Un doveroso ringraziamento vada a tutti coloro che hanno collaborato alla realizzazione del presente lavoro: in primo luogo ai famigliari degli alunni per averci fornito gran parte del materiale. Tra essi vogliamo ricordare in special modo la signora Beatrice Pinna la quale è deceduta mentre la stesura era in corso.
Alla signora Peppina Massidda, deceduta centenaria, per averci donato uno spaccato di vita di inizio secolo.
Al maestro Renzo Sanna per il suo indispensabile aiuto nella traduzione delle ricette dall'italiano al sardo.
Alla nostra preside Anna Maria Murtas, per aver reso possibile la realizzazione del progetto.

Gli Alunni



Bibliografia

Le ricette presenti in questa raccolta sono il frutto della ricerca effettuata dagli alunni dela scuola media statale "Vittorio Angius" di Portoscuso nel corso di vari anni scolastici, presso i nonni o le persone anziane di Portoscuso e di Paringianu

Indice

Primi piatti:

- Agnolotti al formaggio fresco -1
- Bucatoni -2
- Fregola con arselle -3
- Gnocchetti sardi -4
- Maccheroni alla ricotta -5
- Minestra di granchi -6
- Minestra al pomodoro -7
- Pamata -8
- Polenta sarda -9
- Risotto con seppie -10
- Spaghetti all'aragosta -11
- SpaghettI alla bottarga -12
- Spaghetti al formaggio fresco -13
- Spaghetti al succo naturale -14

Ìndixi (giai postu a norma)

Primus

- Culinhionis de casu friscu -1
- Macarronis de busa -2
- Freègula e còciula -3
- Malloreddus sardus -4
- Macarronis cun arriscostu -5
- Minestra de càvuru -6
- Minestra de tomàtigas -7
- Matzamurru -8
- Polenta sarda -9
- Arrosu cun sèpia -10
- Macarronis a s'alegusta -11
- Spaghitus a sa botàriga -12
- Macarronis a casu friscu -13
- Macarronis a bagna burda -14

Secondi piatti

Carni:

- Agnello al finocchio selvatico -15
- Agnello arrosto -16
- Agnello in verde -17
- Agnello soffocato -18
- Bollito di pollo -19
- Budello di bue farcito -20
- Coniglio selvatico -21
- Cotolette di agnello dorate -22
- Polpette -23
- Polpettine al ragù -24
- Treccia arrosto -25
- Treccia con piselli -26

Segundus

Petza:

- Angionis finugu de campu -15
- Angioni arrustiu -16
- Agnello a schiscionera -17
- Angioni acovecau -18
- Buddiu de pudda -19
- Longus prenus -20
- Conilli aresti -21
- Fetinas de angioni de lati -22
- Bombas -23
- Bombixeddas in sa bagna -24
- Còrdula arrustia -25
- Còrdula cun pisurci -26

Pesci:

- Anguille al tegame -27
- Anguille arrosto -28
- Aragosta di scoglio lessa -29
- Murena fritta con salsa piccante -30
- Muggini cotti a sale -31
- Palamita -32
- Pesci lessi -33
- Polpette di lattume -34
- Polpo soffocato -35
- Polpo bollito -36
- Sardina fritta -37
- Tonno arrostito -38
- Tonno con cipolla -39
- Tonno in umido -40
- Tonno sott'olio -41
- Triglie al tegame -42
- Triglie di scoglio al tegame -43
- Zuppa di pesci all'antica -44

Pisci:

- Anguidda a schiscionera -27
- Anguidda arrustia -28
- Alegusta de scògliu buddia -29
- Murena frita cun bagna picanti -30
- Lissa cota a sali -31
- Palamida -32
- Pisci a buddiu -33
- Friteddas de latùmini -34
- Prupu sofocau -35
- Prupu buddiu -36
- Sardina frita -37
- Torina arrustia -38
- Torina cun cipudda -39
- Torina in ùmidu -40
- Torina a scabèciu -41
- Trìglia a schiscionera -42
- Trìglia de scògliu in tianu -43
- Casola de pisci a s'antiga -44

Verdure:

- Cavolfiore soffocato -45
- Fave con piedini di maiale -46
- Fave lesse -47
- Frittelle di aspargi -48
- Melanzane arrosto -49
- Melanzane a tipo funghetto -50
- Melanzane ripiene al forno -51
- Torta di asparagi -52

Birduras:

- Càuli a frori sofocu -45
- Fai cun peixeddus de porcu -46
- Fai buddia -47
- Friteddas de sparau -48
- Perdingianu arrustiu -49
- Perdingianu a tipu cordolinu -50
- Perdingianu prenu inforrau -51
- Turta de sparau -52

Dolci:

- Ciambelle all'ammoniaca -53
- Ciambelline -54
- Ciambelle alla saba -55
- Crocchette dolci di ricotta -56
- Dolci d'arancia al miele -57
- Gattò -58
- Gelato al cioccolato -59
- Pane biscotto con l'uovo -60
- Papassinas -61
- Zippole -62
- Zuccherini rotondi -63

Durcis:

- Pistocus a s'ammoniaca -53
- Arrubiolus -54
- Tillicas de saba (Caschetas) -55
- Friteddas de arrescotu -56
- Durcis de aràngiu a su meli -57
- Gatò -58
- Gelau a gustu de ciuculati -59
- Angùglia -60
- Papassinas -61
- Tzìpulas -62
- Pirichitus -63

Varie

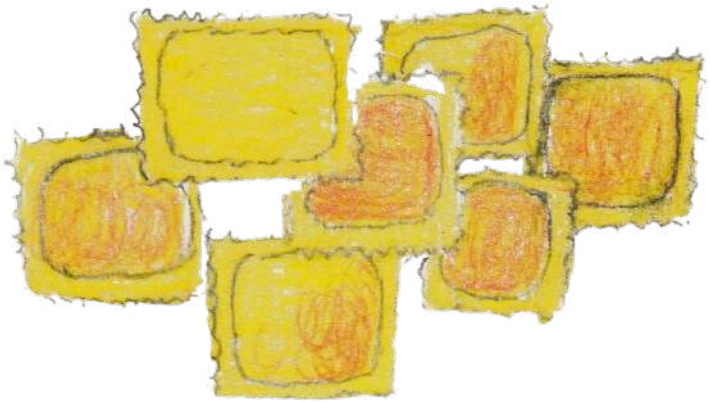
- Focaccia con le olive -64
- Focaccia portoscusesa -65
- Pane integrale -66
- Grano cotto -67
- Saba -68

Àterus alimentus

- Fogatza de olia -64
- Fogatza portescusesa -65
- Pani de civraxu -66
- Trigu cotu -67
- Saba -68

PRIMI

PRIMUS



1 Culingionis de casu friscu

Ingredientis:

Po su prenu: casu friscu de brebei, era, ous, saporita, pìbiri nieddu·

Po sa pasta: farra e sìmbula, àcua tèbida salia, ous·

Preparaztioni:

Si traballat su casu friscu fintzas a chi bessit una grema, si-nci ghetent duus ous, sa saporita, su pìbiri, su sali e s'eda giai buddia e segada a fini a fini· S'impastat totu beni e si preparat sa pasta po su pillu· S'impastat sa farra cun àcua tèbida salia a is ous fintzas a risultai un'impastu moddi ed elàsticu· Si lassat arriposai in logu friscu in d-una tialla e pustit si tirat su pillu a tùturu· Si ponint is bociteddas de s'impastu in su pillu, s'accarrexant, si strecat beni sa pasta e si segant is culingionis· Si lassant stirai e si coint in àcua e sali, si scolant e si cundint cun bagna de tomàtigas e cun d-una bella spruinada de casu sardu·

1 Culingionis de casu friscu

Ingredientisi:

Po su prenu: casu friscu de brebei, era, ousu, saporita, pibiri nieddu·

Po sa pasta: farra e simbula, acqua tebira salia, ousu·

Preparazioni:

Si traballa su casu friscu finzasa a diventai cremosu, si nci etenta dus ousu, sa saporita, su pibiri, su sali e s'era giai budia e tritara· S'impasta' tottu beni e si prepara' sa pasta po sa sfoglia· S'impasta sa farra cun acqua tebira salia a is ousu finzasa a risultai n'impastu modi ed elasticu· Si lassara arriposai in logu friscu in duna tiala e poi si tira' sa sfoglia cun su tuturu· Si poninti is bociteddasa de s'impastu in sa sfoglia, s'accarrexanta, si pressa sa pasta e si ritaglianta is culingionisi· Si lassanta stirai e si cointi in acqua e sali, si scolanta e si cundinti cun bagn'e tomaticasa e cun duna bella spruinar'e casu sardu·

1 Agnolotti al formaggio fresco

ingredienti:

Ripieno: formaggio pecorino fresco, bietole, uova, spezie, pepe nero·

Pasta: farina o semola, acqua tipeida salata, uova·

Preparazione:

Si lavora il formaggio fino a ridurlo in crema, si uniscono le uova, le spezie, il pepe, il sale e le bietole lessate e tritate·Si amalgama il tutto bene· Poi si impasta la farina con acqua tiepida salata e le uova fino ad ottenere una pasta morbida ed elastica· Si lascia riposare in luogo fresco coperta con un tovagliolo, poi si tira la sfoglia con il mattarello· Poi si mettono le palline del ripieno in fila sulla sfoglia, si ricoprono con un lembo della sfoglia stessa e si sigillano prima di ritagliare· Gli agnolotti si fanno cuocere in acqua salata, si scolano e si condiscono con salsa al pomodoro e pecorino·

2 Macarronis de busa

Ingredientis:

sìmbula fini, ousu sencerus, ollu, sali, tzafaranu, bagna e casu sardu·

Preparatzioni:

S'impastat sa sìmbula cun is ous sbatius e unu pagheddu de ollu, sali e tzafaranu· Si traballat fintzas a ottenni un' impastu lìsciu e si lassat pasiai in d-una tialla· Si segat a dadixeddus en a unu a unu, si tirat sa sfòglia e s'imboddiat impari cun d-una busa de mìgia·

Dònnia macarroni si ponit a sciutai imburrigau in sa farra po chi non si appoddit·

Si coint in àcua salia abbundanti cun s'aciunta de unu pagu de ollu po coi chentz'e s'appoddai·

Si scolant e si cundint cun bagna a prexeri e cun casu sardu durci·

2 Maccarronis 'e busa

Ingredientisi:

simbula fini, ousu interusu, olu, sali, ciaffaranu, bagna e casu sardu·

Preparazioni:

S'impasta' sa simbula cun is ousu sbattiusu e nu paghedd'i ollu, sali e ciaffaranu· Si traballa' finzasa a ottenni unu impastu uniforme e si fai riposai in duna tiala· Si segara a darixeddusu e, a unu a unu, si tira sa sfoglia e s'arrotolara impari cun duna bus'e migia·

Dogna maccarroni si poniri a sciuttai imburrigau in sa farra po non s'attaccai

Si cointi in acqua salia abbundanti cun s'acciunta de nu pagu di olu po coi senz'e s'attaccai·

Si scolanta e si cundinti cun bagna a presceri e cun casu sardu durci·

2 Bucatoni

Ingredienti:

semola fine, uova intere, olio, sale, salsa, zafferano, pecorino sardo,

Preparazione:

Si impasta la semola con le uova sbattute, un po di olio di oliva, sale e zafferano· Si lavorano fino ad ottenere un impasto uniforme e si lascia riposare coperto con un tovagliolo· Si taglia a dadini e, a uno a uno i tira la sfoglia che viene arrotolata in un ferretto da calza che poi si sfila· Ogni spaghetto si mette ad asciugare infarinato per evitare che si appiccichi agli altri· Si fa cuocere in abbondante acqua salata a cui è stato aggiunto un cucchiaio di olio, sempre per evitare che si attacchino· Si scolano e si condiscono con salsa a piacere e con pecorino sardo·

3 Frègula cun còciula

Ingredientis:

còciula, cibudda, allu, perdusèmini, piberoni arrùbiu, tomàtigas, olu, sali·

Preparatzioni:

In d-unu tianu bàsciu e largu si ponit a calentai sa còciula a fogu lentu fintzas a candu non si aberrit·

Si fai sunfigi in s'ollu sa cibudda e s'allu, pustis si-nci ghetant is tomàtigas e si fait una bella bagna calada e abbundanti· Pustis si aciungit su perdusèmini e unu mesu litru de àcua· Candu buddit si-nci ghetat sa frègula e si lassat coi· De chi est oota si-nci ghetat sa còciula cun croxu etotu· Si lassat unu pagheddu in su fogu e si serbit calenti·

3 Fregula e cocciule

ingredientisi:

Cocciula, cipudda, allu, perdusemini, piberoni arruiu, tamaticasa, olu, sali·

Preparazioni:

In dunu tianu basciu e largu si poniri a camtao sa cocciula a fogu lentu finzasa a candu non si aberriri·

Si fai sunfiggi in s'olu sa cipudda e s'allu poi si'nci ettanta is tamaticasa e si fairi na bellla bagna calara e abbundanti· Poi si acciungi' su perdusemini e nu mesu litru di acqua· Candu buddiri si'nci etta' sa fregula e si fai coi· Dopu sa cottura si'nci etta' sa cocciula cun croxiu e cun tottu· Si lassa' nu pagheddu in su fogu e si serbi' calenti·

3 Fregola con arselle

Ingredienti:

arselle cipolla, aglio, prezzemolo, peperoncino, pomodori, olio, sale

Preparazione:

In un tegame basso e largo si metto a scaldare le arselle a fuoco lento fino a quando non si aprono·

Si fanno soffriggere nell'olio la cipolla e l'aglio, poi si versano i pomodori in abbondanza e si prepara un bel sugo denso e abbondante· Si aggiunge il prezzemolo ed un mezzo litro d'acqua·

Appena riprende il bollore si versa la fregola e si fa cuocere· A cottura ultimata si aggiungono le arselle con il guscio· Si lascia il tutto un tantino al fuoco e si serva calda e densa·

4 Mallareddus Sardus

Ingredientis:

Tomàtigas cotas a bagna, mallareddus sardus, casu sardu tratau, sartitzu, cibudda, tzafaranu, ollu e sali·

Preparatzioni:

Si lìmpiat sa cibudda e si segat a arrogheddus, si spilloncat su sartìtzu e si strecat in d-unu tianu a frochita e si calentat· Si calentat s'ollu e si fai arrubiai sa cibudda e su sartitzu a fogu bàsciu· Si passant in fogu po duus minutusu is tamàtigas e si segant a fitixeddas· Candu sa cibudda at furriau a colori de oru s'acciungint is tomàtigas e si fait coi a fogu bàsciu acciungendi-nci su tzaferanu· Si coint is mallareddus in àcua e sali e apoi si scolant e si cundint cun sa bagna fata e si-nci spruinat su casu sardu·

S'acumpangiat cun d-unu vermentinu·

4 Mallareddus Sardus

Ingredientisi:

tamatigasa cottasa a bagna, mallareddus sardusu, casu sardu trattau, sarticciu, cipudda, ciaffaranu, olu e sale·

Preparazioni:

si puli' sa cipudda e si segara arrogheddusu, si spilonca' su sarticciu e si streccara in unu tianu cun sa frocchitta· Si callenta in una tianu cun sa frocchitta· Si canta s'olu e si fai rosolai sa cipudda e su sarticciu a fogu lentu· Si passanta in fogu po dus minutusu is tamatigasa e si seganta a fittixeddasa· Candu sa cipudda è color'i oru s'acciunginti is tamatigas e si fai coi a fogu lentu acciungendinci su ciafferanu· Si fainti coi is mallareddus in acqua e sali e poi si scolanta e si cundinti cun sa bagna fatta e si 'nci spruina' su casu sardu·

S'accumpangia cun dunu vermentinu·

4) Gnocchetti Sardi

Ingredienti:

Pomodori maturi da sugo, gnocchetti sardi, pecorino grattugiato, salsiccia, cipolla, zafferano, olio di oliva, sale·

Preparazione:

sbucciare la cipolla e tritare finemente, spellare la salsiccia e sbriciolarla in una terrina schiacciandola con una forchetta· Scaldare l'olio e far rosolare la cipolla e la salsiccia a fuoco medio· Sbollentare i pomodori per due minuti, sbucciarli, eliminare i semi e talgiare la polpa a pezzetti·

Quando la cipolla è dorata aggiungere i pomodori e far cuocere per dieci minuti, salare e portare a cottura aggiungendo poi lo zafferano· Cuocere gli gnocchetti in acqua salata, scolarli al dente e condirli con la salsa preparata cospargendoli col formaggio grattugiato·

Accompagnare con vermentino·

5 Macarronis cun arrescotu

Ingredientis:

Pasta curtza, arrescotu friscu sardu, tzafaranu, sali.

Preparatzioni:

Si pigat s'arrescotu friscu, si ponit in d-unu strexu e cun d-una turra de linna traballei unu pagu cun d-unu pagheddu de tzafaranu e una cugliera de sali sciortu cun àcua calenti fintzas chi est diventada lisa e gremosa. Si coit sa pasta, "còciula" o natalis, si scolat in d-una guantera.

In su fundu si ponit metadi de s'arrescotu e s'amesturat beni, pustis si ponit s'àteru arrescotu e si serbit sùbitu.

5 Maccarronis cun arrescottu.

Ingredientisi:

Pasta curcia, arrescottu friscu sardu, ciaffaranu, sali.

Preparazioni:

Si pigara s'arrescottu friscu, si poni in dunu strexiu e cun duna turra (cuglier'e lina) traballai unu pagu cun dunu paghedd'e ciaffaranu e una cugliera de sali sciortu cun acqua calenti finzasa a candu esti diventara liscia e cremosa. Si coi sa pasta, cocciula o natalisi si scolara in duna guantera.

In su fundu si poniri metari de s'arrescottu e s'amestura beni, po si poniri s'atru arrescottu e si serbi subitu.

5 Maccheroni alla ricotta

Ingredienti:

Pasta corta, ricotta sarda, zafferano.

Preparazione:

Prendere la ricotta fresca, metterla in un recipienti e con un mestolo di legno lavorarla per un po' con un buon pizzico di zafferano e un cucchiaio di sale diluito con poca acqua tiepida fino a quando sarà diventata liscia e cremosa. Cuocere la pasta, preferibilmente conchiglie, rigatoni o maltagliati, scolarla lasciandola un poco umida e versarla sul piatto di portata nel cui fondo avrete sistemato metà della ricotta.

Rimestare, aggiungere la restante ricotta e servire subito.

6 Minestra de càvuru

Ingredientis:

Càvuru, ollu de olia, piberoneddu, allu, perdusèmini, tomàtigas spignaras, pasta po minestra·

Preparatzioni:

Si sperrant a metadi is càvurus, si faint sunfigi cun d-unu pagu de ollu, si aciungit unu bellu tritu de allu e perdusèmini e tomàtigas spignadas, sciacuadas e segadas a piticheddu· Candu funti beni passaus s'aciungit s'àcua e su piberoneddu e si lassat buddiri unu pagheddu· A pustis si acciungit su brodu e si ponit sa pasta po sa minestra· Si serbit calenti calenti·

6 Minestr'e cavuru

Ingredientisi:

Cavurusu, olu de olia, peperoncinu, allu, perdusemini, tamatigas spignarasa, pasta po minestra·

Preparazioni:

Si spaccanta a metari is cavurusu, si fainti sunfiggi cun dunu pagu de olu, si acciungiri unu bellu tritu de allu e perdusemini e tamatigasa spignarasa, sciacquarasa e segarasa a tomatiga' friscasa e cottasa· Candu funti beni passausu s'acciungi' s'acqua e su peperoncinu e si lassara buddiri unu pagheddu· Appustisi si acciungiri su broru e si poni' sa pasta po sa minestra· Si serbi' calenti calenti·

6 Minestra di granchi

Ingredienti:

Granchi, olio di oliva, peperoncino, aglio, prezzemolo, pomodori pelati, pasta per minestra·

Preparazione:

Si spaccano a metà i granchi, si fanno soffriggere in un po di olio con un bel trito di aglio e prezzemolo, pomodori pelati, tagliuzzati· Quando i pomodori sono ben cotti si aggiunge dell'acqua e del peperoncino e si lascia bollire per un po, in seguito si filtra il brodo e vi si cuoce la pasta per minestra· Si serve molto calda·

7 Minestra de tomàtigas

ingredientis:

Tomàtiga, cibudda, allu, perdusèmini, afàbrica, frègula sarda e ollu·

Preparatzioni:

Fai sunfrigi sa cibudda a fitixeddas finis e s'allu· Si ponint in s'ollu calenti is tomàtigas chi depint risultai beni scalladas, pustis si aciungit s'àcua· Candu est totu beni cotu, cun sa "cuglier'e spumai" si-ndi bogat sa sporra chi est su scroxu de sa tomàtiga, e in su brodu abarrau si coit sa frègula·

Totu sa cotura depit risurtai unu pagu callada

7 Minestra de tomatigasa

ingredientisi:

Tomatiga, cipudda, allu perdusemini, affabrica, fregula sarda e olu·

Preparazioni:

Fai sunfriggi sa cipudda a fittixedda' finisi e s'allu· Si poninti in s'olu calenti is tamatigasa chi depinti risultai beni scalarasa, dopu si aggiungi s'acqua· Candu è tottu beni cottu, cun sa "cuglier'e spumai" si'ndi boga sa sporra chi esti su scroxiu de sa tamatiga, e in su broru abarrau si coi' sa fregula·

Tottu sa cottura deppi rislutai unu pagu densa·

7 Minestra di pomodoro:

Ingredienti:

Pomodori, cipolla, aglio, prezzemolo, basilico, fregula sarda e olio·

Preparazione:

Far rosolare la cipolla tagliata a fettine sottili e l'aglio· Si versano nell'olio caldo i pomodori che devono risultare ben sciolti, infine si aggiunge l'acqua· Quando il tutto è ben cotto, con la <<schiumarola>> si tolgono le bucce dei pomodori e nel brodo rimasto si cuoce sa fregula· Il composto deve risultare un po' denso·

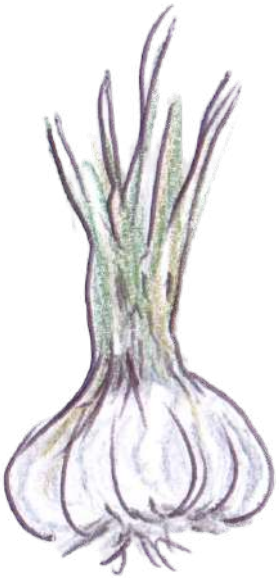
8 Matzamurru

Igredientis:

Pani tostau, casu sardu, bagna de tomàtigas, afrabica.

Preparatzioni:

Si segat su pani a fitas e si ponit beni in d-unu colapasta, poi si-nci ghetat s'àcua buddendi salia. Totu depit essi moddi ma non sciusciau. Si scolat beni e si ponit in d-una cassarola e si cundit cun sa bagna priparada primus, pustis si-nci ponint s' afrabica e si spruinat su casu tratau.



8 Macciamurru

igredientisi:

Pani tostau, casu sardu, bagn'e tomaticasa, affrabicasa.

Preparazioni:

Si sega' su oani a fittasa e si sistema' beni in dunu colapasta, poi si'nci etta' s'acqua buddendi salia. Tottu depi' risultai modi, ma non sfasciau. Si scola' beni e si poniri in duna cassarola e si cundiri cun sa bagna preparara primusu, poi si'nci poninti is affrabicasa e si spruina' su casu trattau.

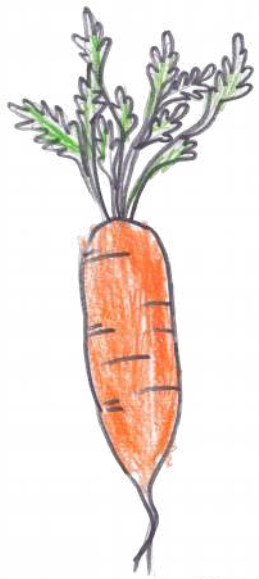
8 Panata

Ingredienti:

Pane raffermo, pecorino sardo, salsa di pomodoro, basilico.

Preparazione:

Si taglia a fette il pane e si adagia su un colapasta, quindi si sversa dell'acqua salata bollente. Il tutto deve risultare morbido ma non spappolato. Si scola bene e si sistema in una terrina dove si condisce con la salsa preparata e il basilico, poi si da' una grattugiata di pecorino sardo.



9 Polenta a sa sarda

Ingredientis:

Farra de trigumoriscu, sartitzu, casu sardu friscu, panceta longa, casu de brebei tratau, allu, cibudda, carota, àpiu e perdusèmini.

Preparatzioni:

Si fait buddiri in d-unu cardaxu de arràmini s'àcua cun sa sali e si ghetat a spruinada sa farra. Si fait coi morighendi sèmpiri cun d-una cugliera de linna po una mesora. In su mentris si afitat s'allu e un'affarancaredda de perdusèmini e a parti mesu cibudda, sa carota e s'àpiu. In d-una cassarola si fait sunfigi totu cun duas cuglieras de ollu. A pustis s'aciungit sa panceta segada a dadus e si fait coloriri. Candu sa pulenta est cota bolit insaboria cun su sunfigimentu e su casu friscu, a pustis si-nci ammesturat su sartitzu segau a dadus. Si ghetat totu a una scifedda e si serbit aciungendi su casu de brebei tratau sigundu su gustu.

9 Polenta a sa sarda

Ingredientisi:

Farr'e trigumoriscu, sarticciu, casu sardu friscu, pancetta longa, cas'e brebei trattau, allu, cipudda, carota, appiu e perdusemini.

Preparazioni:

si fai buddiri unu cardassciu de arramini s'acqua cun sa sali e si ettara a spruinara sa farra. Si fai coi morighendi sempri cun duna cuglier'e lina po na mes'ora. In su mentrisi si affittanta s'allu e una affarancaredd'e perdusemini, e, a parti mesu cipudda, sa carot'e s'appiu. In duna cassarola si fai sunfiggi tottu cun duas cuglieras di olu. Dopu s'acciungi' sa pancetta segara a dadus e si fai coloriri. Candu sa pulent'e cotta boliri insaporia cun su trittu e su casu friscu, dopu si'nci ammestura su sarticciu segau a darusu. Si ettara tottu a na scifedda e si serbiri acciungendi su cas'e brebei tratau sigundu su gustu.

9 Polenta sarda:

Ingredienti:

Farina gialla, salsiccia, formaggio sardo fresco, pancetta magra, pecorino grattugiato, aglio, cipolla, carote, sedano e prezzemolo.

Preparazione:

Portare ad ebollizione in un paiolo di rame l'acqua salata e versare a pioggia la farina. Cuocere mescolando continuamente con un mestolo di legno per circa mezz'ora. Intanto tritare finemente l'aglio con una manciata di prezzemolo e, a parte, la cipolla con la carota e il sedano. In una casseruola far soffriggere il trito con l'olio. Aggiungere poi la pancetta tagliata a dadini e farla colorire. Quando la polenta è cotta insaporirla con il trito, col formaggio fresco e la salsiccia tagliata a tocchi. Aggiungere il trito di aglio e prezzemolo e scodellare nella fondina. Servire cospargendo con abbondante pecorino.

10 Arrosu cun sèpia:

Ingredientis:

Arrosu chi non scoit, sèpia, perdusèmini, allu, tomàtiga friscas e salias, piberoni, ollu, binu biancu·

Preparazioni:

si lìmpiat sa sèpia e si-ndi bogat sa tinta, si segat a fitas e si lassat sciutai, apoi si passat in ollu calenti·

S'aciungit s'allu e su perdusèmini segau a piticheddudu e una tassa de binu biancu e si lassat svaporai· Si aciungint is tomàtigas sciacuadas e afitadas e si ghetat s'àcua cicheddu a cicheddu· Candu sa bagna est pronta si-nci ghetat s'arrosu e si lassat coi· A sa fini s'aciungit su piberoni po chini praxit·

10 Arrosu cun seppia:

Ingredientisi:

Arrosu chi non scoit, sèpia, perdusèmini, allu, tomàtiga friscas e salias, piberoni, ollu, binu biancu·

Preparazioni:

si lìmpiat sa sèpia e si-ndi bogat sa tinta, si segat a fitas e si lassat sciutai, apoi si passat in ollu calenti·

S'aciungit s'allu e su perdusèmini tritau e una tassa de binu biancu e si lassat svaporai· Si aciunginti is tomàtigas sciacuadas e afitadas e si ghetat s'àcua a cicheddu a cicheddu· Candu sa bagna est pronta si-nci ghetat s'arrosu e si lassat coi· A sa fini s'aciungit su piberoni po chini praxit·

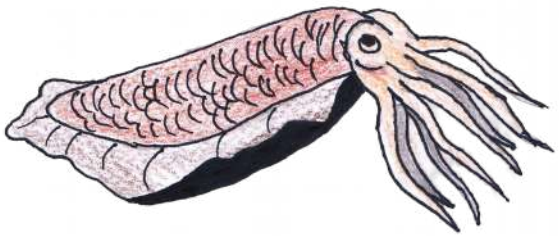
10 Risotto con seppie

Ingredienti:

Riso, seppie, aglio, prezzemolo, pomodori secchi e freschi, peperoncino, olio, vino bianco·

Preparazione:

Si puliscono le seppie eliminando la sacca dell'inchiostro, si tagliano a fette, si asciugano e si fanno rosolare in olio caldo· Si unisce un trito di aglio e prezzemolo, si versa un bicchiere di vino bianco e si fa evaporare· Si aggiungono i pomodori ben lavati e tagliati· Si aggiunge l'acqua poco per volta· A cottura ultimata si versa il riso e si fa cuocere· Si può mettere alla fine un po' di peperoncino se il suo gusto piace·



11 Macarronis a s'alegusta

Ingredientis:

Alegusta, ollu de olia, allu, piberoni arrubiu, tomàitgas salias, tomàtigas friscas beni cotas, sali, maccarronis·

Preparatzioni:

in d-una cassarola si fait arrubiai s'alegusta cun duas tìtulas de allu, si aciungit unu pagu de piberoni, is tòmatigas salias e sa bagna de tomàtiga frisca e si lassant afinai totus is ingredientis· A parti si coit sa pasta, non tropu, si scolat e si cundit cun sa bagna fata·

Si serbit calenti·

11 Macarronisi a s'alegusta

Ingredientisi:

Alegusta, ol'i olia, allu, piberoni arruiu, tomaticas saliasa, tamaticas friscasa beni cottasa, sali, maccarronisi,

Preparazioni:

in duna cassarola so fai rosolai s'alegusta intera cun duas titulas di allu, poi si acciungi 'nu pagh'e piberoni, is tamaticasa saliasa e sa bagn'e tomatica friscasa e si lassanta ammalgamai is ingredientisi· A parti si fai coi sa pasta, non troppu, si scolara e si cundi' cun sa bagna preparara· Si serbi calenti·

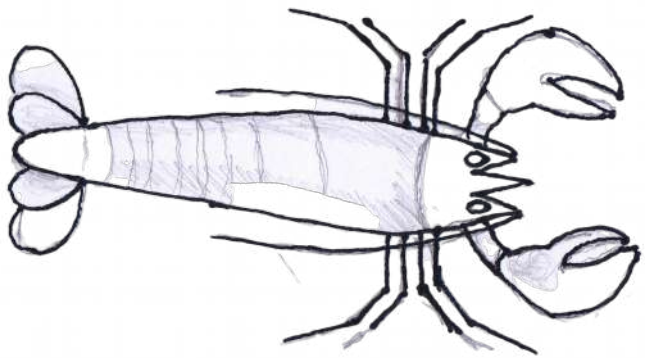
11 Spaghetti all'aragosta

Ingredienti:

Aragosta, olio di oliva, aglio, peperoncino rosso, pomodori secchi, pomodori freschi ben maturi, sale, spaghetti·

Preparazione:

In una casseruola si fa rosolare l'aragosta intera con due spicchi di aglio, poi si aggiunge un po di peperoncino, i pomodori freschi, e si lascia il tutto ad amalgamare· A parte si fa cuocere la pasta al dente, si scola, e si condisce con la salsina preparata· Servire calda·



12 Spaghitus a sa botàriga

ingredientis:

spaghitus, butiru, follas de sàlvia, botàriga·

Preparatzioni:

in d-inu tianu mannu de terràglia fai sciolli a su fogu su butiru, e a in gustu fai colorai sa salvia·

Tratai in su tianu sa botàriga lassendidda appenas calentai e cun custu cundei is spaghitus·

12 Spaghittusu a sa bottariga

Ingredientisi:

spaghittusu, burru, follasa de salvia, bottariga

Preparazioni:

In dunu tianu mannu de terraglia fai sciolli a su fogu su burru e in gustu fai colorai sa salvia·

Trattai in su tianu sa bottariga lassendidda appena calentai e cun custu cundei is spaghittusu·

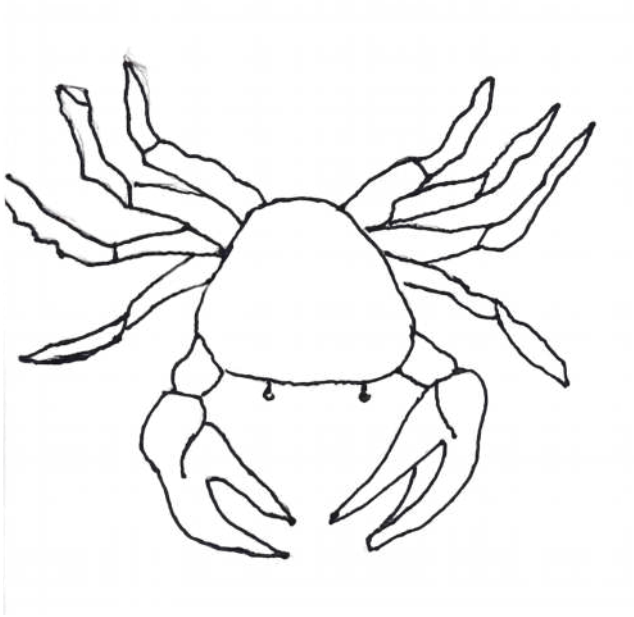
12 Spaghetti alla botarga

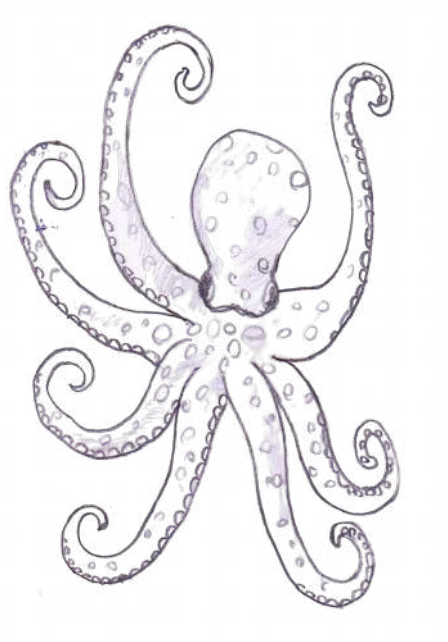
ingredienti:

Spaghetti, burro, foglie di salvia, bottarga·

Preparazione:

In un capiente tegame di coccio fare sciogliere a fuoco lento il burro e in questo far imbiondire la salvia· Grattugiare sopra il tegame la botarga lasciandola appena scaldare· Condire con questo composto gli spaghetti·





13 Macarronis a casu friscu

Ingredientis:

Pasta, ollu de porcu, allu, casu friscu.

Preparazioni:

Si prenit sa pingiada de abbundanti acua e sali e si ponit a coi sa pasta e sùbitu si priparat su cundimentu: in d-una cassaroledda bàscia e larga si fait friri in s'ollu de porcu una tìtula di allu segau a piticheddu, si tratat su casu chi non tengat prus de duas o tre diis e s'ammesturat cun su grassu fintzas a otenni un' impastu unu pagu callau. Si scolat sa pasta e si ponit impari cun su casu, si morigat beni e si ponit in fogu po una pariga de minutusu.

Si serbit calenti.

13 Maccarronisi a casu friscu

ingredientisi:

Pasta, ol'e porcu, allu, casu friscu.

Preparazioni:

Si poni sa pingiara cun abbundanti acqu'e sali e si poniri a coi sa pasta e subitu si prepara' su cundimentu: in duna cassaroledda bascia e larga si fai friri in s'ol'e porcu una titula di allu tritau, si tratta su casu chi tenga' duasa o tres disi de stagionamentu e s'ammestura cun su grassu finzasa a ottenni unu impastu nu pagu calau. Si iscola' sa pasta e si poniri impari cun su casu, si morig' beni e si ponri in fogu po una parigh'e minutusu.

Si serbi calenti.

13 Spaghetti al formaggio fresco

Ingredienti:

Pasta, strutto, aglio, formaggio fresco.

Preparazione:

Si prepara la pentola con abbondante acqua salata e si fa cuocere la pasta, contemporaneamente si prepara il condimento: in una terrina bassa e larga si fa friggere nello strutto uno spicchio d'aglio tritato; si grattugia il formaggio che abbia due o tre giorni di stagionatura e si mescola col fritto fino ad avere un impasto semifluido.

Si scola la pasta e si versa nella stessa pentola col formaggio, si gira bene bene, e si mette a fuoco lento per qualche minuto. Si serve ben calda.

14 Macarronis a bagna burda

Ingredientis:

Cibudda, allu, ollu, tomàtigas, follas de afàbrica, pasta, casu sardu.

Preparatzioni:

Afitai sa cibudda e is tìtulas de allu e lassai arrubiai una pariga de minutus cun tres cuglieras de ollu.

Strecai is tomàtigas bogai-indi su sèmini e segai a striscixeddas e ammesturai totu cun su cundimentu impari a una pariga de follas de afàbrica sarda. Ghetai su sali e lassai coi po un'orixedda a bellu a bellu. Si otennit una bagna chi bastat po cundiri tres o cuatruxentus grammus de pasta. Si aciungint duas cuglieras de casu non saliu e non tropu sicau.

Si serbit calenti.

14 Maccarronis a bagna burda

Ingredientisi:

cipudda, allu, olu, tamatigas, follas de affabrica, pasta, casu sardu.

Preparazioni:

Affittai sa cipudda e is titulas de allu e lassai arrosolai na parigh'e minutusu cun tres cuglieras de olu.

Streccai is tomatigas po 'ndi bogai su semini e po segai a striscixeddasa e ammesturai tottu cun su cundimentu impari a na parigh'e folasa de affabrica sarda. Ghettai su sali e lassai coi quasi un'ora pianu pianu. Si ottenniri bagna abbanstanza po cundiri tres o quattruscentus grammusu de pasta. Si aggiunginti duas cuglieras de casu non saliu e non troppu siccau.

Si serbi calenti.

14 Spaghetti a succo naturale

Ingredienti:

Cipolla, aglio, olio, pomodori, foglioline di basilico, spaghetti, formaggio pecorino.

Preparazione:

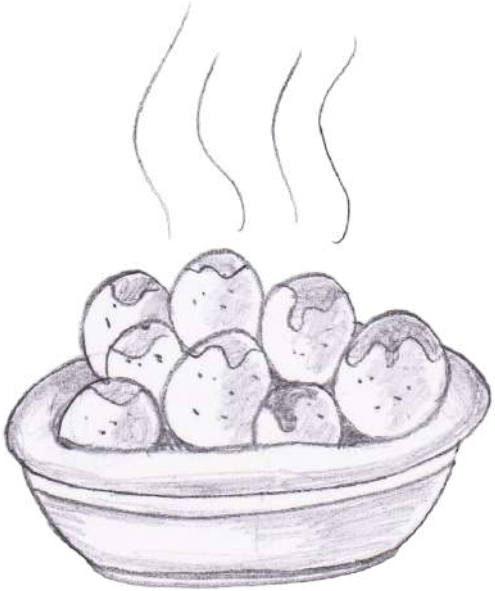
Tritare finemente le cipolle, l'aglio e lasciarli rosolare per una decina di minuti in tre cucchiai di olio. Pelare, liberare dai semi e ridurre in filetti grossi i pomodori maturi ed unirli al soffritto insieme alle foglioline di basilico sardo. Salare e lasciare cuocere per circa un ora, lentamente. Si otterrà salsa sufficiente a condire tre o quattro etti di pasta cui si uniranno i cucchiai di pecorino non salato e non eccessivamente secco. Servire caldo

Hrittedas d'arraseottu

ingredientisi:
arraseottu, cincuru, nu eroseiu de limoni trattau, sali cantu bastara, ousu, pani trattau, olu.
preparazioni:
s'ammestiura beni in duna suppera s'arraseottu, su sali, is ousu e su cincuru; s'acciungi poi pani trattau finciasa a ottenni unu impastu nu pagu modi.
Si fainti is bocciteddasa, si passanta in su pani trattau e si fainti coi in s'olu beni calenti. Candu funti dorarasa si poninti in dunu prattu rivestiu de paper'e coscina po assurbiri s'olu.
Bandara serbia calentisi.

Arrosu cun seppia

ingredientisi:
arrosu chi non seviri, seppia, perdusemini, allu, tomatica' fraseas'e saluasa, piberoni, olu, binu bianu.
preparazioni:
si limpia sa seppia e si 'ndi oga' sa tinta, si segara a fittasa e si lassara sciuttai, poi si passara in olu calenti. S'acciungi s'allu e su perdusemini tritau e una tassa de binu bianu poi si lassara svaporai. Si acciungiti is tomaticasa sciacquarasa e affittarasa e si etta' s'acqua a cicheddu a cicheddu. Candu sa bagn'è pronta si 'nci etta' s'arrosu e si fai coi. A sa fini s'acciungi su piberoni po chini praxiri.



SECONDI

Carne

SEGUNDUS

Petza

15 Angioni a finugu de campu

Ingredientis:

Petza de angioni, cibudda, fenugu de campu, ollu, binu biancu, sali, bagna de tomàtiga ·

Preparatzioni:

Si segat sa petza a arrogus e si fait arrubiai in d-unu pagu de ollu, e si fait scolai su grassu de sa cotura

Candu sa petza at pigau colori s'accungit una cibudda segada a fini a fini e una tassa de binu biancu, e si fait evaporai· Si ponit unu pagu de sali e s'aciungit sa bagna de tomàtigas·

A parti si fait buddiri in àcua e sali su fenugheddu de campu e si accungit sa petza cun d-unu pagheddu de àcuua de cotura· Si lassat coi chena de crobetori e si serbit calenti·

15 Angioni a finugh'e campu

Ingredientisi:

Pezz'i angioni, cipudda, finugh'e campu, olu, binu biancu, sali, bagn'e tamaticasa·

Preparazioni:

si sega' sa pezza arrogusu e si fairi arrubiai in dunu pagh'i olu, e si fairi scolai su grass'e sa cottura·

Candu sa pezz'è coloria s'acciungir'una cipudda tritara e na tass'e binu biancu, e si fairi evaporai· Si poniri nu pagh'e sali e s'acciungi sa bagn'e tomatigasa·

A parti si fai buddiri in acqu'e sali su finughedd'e campu e s'acciungiri a sa pezza cun dunu pagheddu di àcqua de cottura· Si lassa' coi senz'e crobettori e si serbi' calenti·

15 Agnello al finocchio selvatico

Ingredienti:

Carne di agnello, cipolla, finocchio selvatico, olio, vino bianco, sale, sugo di pomodoro·

Preparazione:

Si taglia la carne a pezzi e si fa rosolare in poco olio, e si fa scolare il grasso di cottura· Quando la carne è ben colorata si aggiunge la cipolla tritata, e un bicchiere di vino bianco e si fa evaporare· Si sala e si aggiunge il sugo di pomodoro· A parte si fa bollire in acqua salata il finocchio selvatico e si aggiunge la carne con un po di acqua di cottura· Si lascia cuocere senza coperchio e si serve caldo·

16 Angioni arrustiu·

Ingredientis: angioni, arrogheddu de lardu, schidoni·

Preparatzioni:

Bisongiat a preparai su fogu ponendi sa linna in sa giminera: un'arrogu de truncu sicau e una fascina de sermentu·

Mentris chi su fogu alluit si pulit sa petza trocendi-ndi carincunu pilu chi est abarrau (non si sciacuat ma si pulit cun d-unu pannu de tela crua) e si infrissit in su schidoni· Su schidoni si ponit strantaxu cun sa punta in artu, in d-unu contoni de sa giminera· Apenas chi calat sa braxa ardenti cumentzat sa cotura: si tramudat totu sa lina alluta a unu contoni de sa giminera, si sistemat su schidoni e cumenciat sa cotura chi sighit po un'ora, girendi su schironi a fùrriu a fùrriu· Si ponit su sali a sa fini e si sa petza si sciutat si ponit una cugliera stampada cun d-unu arrogu de lardu, si calentat in sa pampa bia e appenas chi si alluit si ponit in pitzu de s'angioni e si fait scallai su grassu in sa petza·

Si bitit a mesa sa petza giai segada a arrogus· Acumpangiai cun birduras: arrega, àpiu, finugu, làtia·

16 Angioni arrustiu·

Ingredientisi:angioni, arrogheddu de lardu, schironi

Preparazioni:

Bisogniar'a preparai su fogu ponendi sa lina in sa giminera: un'arrogh'e truncu siccau e una fascina de sermentu·

Mentresi su fogu alluiri si puli' sa pezza elimendi carincunu pilu (non si sciacquara ma si puliri cun dunu pannu de tela crua) e s'infilzara in su schironi· Su schironi si poniri strantaxiu cun sa punta in artu, in dunu contoni de sa giminera· Appena è calara sa braxaia ardenti inizia' sa cottura: si sposta' tottu sa lina alluta in unu contoni de sa giminera, si sistema' su schironi e cumencia' sa cottura chi continuara po' un'ora circa girendi su schironi a furriu a furriu· Si poni su sali a sa fini e si sa pezza si sciuttara si poniri una cugliera stmpara cun dunu arrogh'e lardu, si calentara in sa fiamma bia e appenas'alluiri si poniri in picciusu de s'angioni e si fai scalai su grassu in picciusu de sa pezza·Si portara in sa mesa sa pezza giai segara arrogusu· Accumpagnai cun birdurasa: arrega, appiu, finugu, lattia·

16 Agnello arrosto

Ingredienti:Agnello, lardo fresco, spiedo

Preparazione:

Preparare il fuoco ponendo la legna nel caminetto: qualche ceppo secco e una fascina di sarmenti· Mentre il fuoco arde si perfeziona la puliture della carne eliminando qualche pelo residuo ed ogni minima impurità (non lavare ma asciugare con un panno ruvido) e infilzarlo nello spiedo che viene messo in verticale ad un lato del caminetto con la punta verso l'alto· Appena tutto è trasformato in brace ardente si è pronti per la cottura· Si sposta la legna in un angola e si sistema lo spiedo orizzontalmente sopra, e inizia la cottura che continuerà per circa un'ora girando lo spiedo secondo la necessità e ravvivando di tanto in tanto la brace· Si sala verso la fine e, se la carne è molto asciutta, si posa su un cucchiaino forato un pezzo di lardo, lo si scalda alla fiamma e appena si accende si pone sopra la carne a sgocciolare·

Si serve in tavola la carne tagliata in porzioni piuttosto abbondanti, accompagnando con varie verdure come ravanelli, sedani, finocchi, lattughe·

17 Angioni a schiscionera

Ingredientis:

Angioni, patata, ollu de olia, allu, sali, perdusèmini, limoni·

Preparatzioni:

In d-una cassarola, bàscia e larga o in d-unu tianu de terra, a màniga curtza cun su crobetori, arrubiei mesu tassa de ollu unu pistu otentu cun duas titulas de allu a una farrancadedda de perdusèmini· Apenas chi su sunfigimentu est prontu aciungi s'angioni segau a arrogus· Pustis de unu cuartu de ora si aciungint is patatas limpiadas e pratzias in cuàturu arrogus· Arrubiei a fogu biu girendi de contìnuu sa patata fintzas chi assurbit su grassu e pustis accarrexai a filu cun àcua calenti, ghetei sali, abasciai su fogu, ponei su crobetori e fai coi a bellu a bellu · Aciungi perdusèmini segau fini fini e suci de limoni·

17 Angioni a ischiscionera

Ingredientisi:

Angioni, patata, olu de olia, perdusemini, allu, sali, limoni·

Preparazioni:

In duna cassarola, bascia e larga o in dunu tianu de terra, a maniga curcia cun su crobettori, rosolai mesu tassa de olu unu pistu otènniu cun dua titulasa de allu a una farrancaredda de perdusemini· Appena su suffrittu è prontu acciungi s'angioni segau arrogusu· Dopu nu quart'i ora si acciunginti is patatasa puliasa e diviriasa in quattru arrogusu· Rosolai a fogu biu girendi in continuazioni is patatasa finzas ad assurbiri su grassu e poi accarrexiai a filu cun acqua calenti, saliri, abasciai su fogu, poni su crobettori e fai coi lentamenti· Acciungi perdusemini segau fini fini e succi de limoni·

17 Agnello in verde

Ingredienti:

Agnello, patate, olio d'oliva, prezzemolo, aglio, sale, limone·

Preparazione:

In una casseruola, bassa e larga, o in un tegame di coccio, munito di un piccolo manico e un pesante coperchio pure di coccio, rosolare un pesto ottenuto con l'aglio e una grossa manciata di prezzemolo· Poi aggiungere l'agnello tagliato a pezzi e, dopo un quarto di ora, le patate pelate e tagliate in quattro spicchi· Sgrillettare a fuoco vivace rimestando finché le patate avranno assorbito il grasso e poi coprire a filo con acqua calda, salare, abbassare il fuoco, mettere il coperchio e cuocere lentamente· Aggiungere prezzemolo tagliato fino fino e succo di limone·

18 Angioni acovecau

ingredientis:

Petza de angioni, patata, cibudda frisca, tomàtigas friscas e salias, ollu de olia, sali·

Preparazioni:

Si segat sa petza a fitas e sa patata in forma cònica, si spiloncant is tomàtigas friscasas e si ponint a moddi is salias· Si ponit s'ollu in d-unu tianu largu e si aderetzat primu sa petza, avatu sa patata, sa cibudda, sa tomàtiga e unu pagheddu de sali e si assestat totu beni a turra de linna· Poi s'aciungit unu didixeddu de ollu· S'acarrexat su tianu cun d-unu fòlliu de paperi de stràciu e su crobetori·

Si ponit in su forru e non si oberrit candu est cuendi po manteni tottu su sabori·

18 Angioni accoveccau

Ingredientisi:

Pezz'i angioni, patata, cipudda frisca, tomaticasa friscasa e saliasa, ol'i olia, sali

Preparazioni:

si sega' sa pezza a fittasa e sa patata a forma conica, si spiloncanta is tomatica friscasa e si poninti a modi is saliasa· Si poni s'olu in unu tianu largu e si sistema primu sa pezza, poi sa patata, sa cipudda, is tamatigas e unu paghedd'e sali e si assesta' tottu beni cun sa turr'e lina· Poi s'acciungi' nu dirixedd'i olu· S'accarrexia' su tianu cun dunu foli'e paper'e stracciu e su crobettori·

Si poniri in su forru e non si oberri' cand'è cuendi po manteni tottu su sapori·

18 Agnello soffocato

Ingredienti:

Carne di agnello, patate, cipolle fresche, pomodori freschi e secchi, olio di oliva, sale·

Preparazione:

Sezionare l'agnello e tagliare le patate a scheggiatura conica, pelare i pomodori freschi e mettere a mollo quelli secchi; ungere con olio un ampio tegame e sistemarvi prima la carne e poi le patate, quindi i pomodori e le cipolle e aggiungere un pizzico di sale; assestare il tutto con un cucchiaio di legno e aggiungere olio a sufficienza· Coprire il tegame con un foglio di carta straccia e col suo coperchio· Mettere in forno e non aprire mai durante la cottura per conservare tutto il suo sapore·

19 Buddiu de pudda (Pudda a buddiu)

Ingredientis:

pudda de ortu chi aguantit cotura, cibudda, folla de àpiu, carotas, perdusèmini, una piarra*.

Preparatzioni:

Si fait buddiri sa pudda in d-una pingiada manna cun totus is cundimentus.

De chi sa pudda est buddia si tratat unu pagu de casu friscu (de cussu po fai is culigionis) e si segat a fitas de unu centìmentru si priparant is pratus ponendi is fitas de casu.

Pustis si serbit sa puddda.

19 Buddiu de pudda

Ingredientisi:

pudda de ortu chi aguanti cottura, cipudda, folla de appiu, carotasa, perdusemini, na piarra.

Preparazioni:

si fai buddii sa pudda in duna pingiara, manna cun tottusu is condimentus.

Un'orta buddia sa pudda si tratta' nu pagh'e casu friscu (de cussu po fai is culigionisi) e si segara a fittasa de nu centimentru si preparara in i sprattusu ponendi is fittasa de su casu. Dopu si serbiri sa puddda.

19 Bollito di pollo

Ingredienti:

Pollo (domestico che tenga cottura), cipolla, foglia di sedano, carote, prezzemolo, pomodoro secco.

Preparazione:

Si fa bollire il pollo in una grossa pentola con tutti gli ingredienti.

Una volta cotto il pollo. Si grattugia un po di formaggio fresco e l'altro si taglia a fette di un centimetro e si preparano i piatti mettendo le fette di formaggio. Quindi si serve il pollo.

* Piarra in su Sulcis, o "pilarda" in Campidanu est sinònimu de "tamàtiga salia"

20 Longus prenus

Ingredientis:

Matzàmini de boi, pani tratau, ous, lati, allu, perdusèmini, tomàtigas, cibudda, sali·

Preparatzioni:

Sciacuei beni su is intrànias de boi, priparai un'impastu cun pani tratau, ous, unu pagheddu de latti, allu, perdusèmini segau a piticheddu, sali cantu ndi serbit· Acapiai a spagu una parti e prenni su longu cun s'impastu, pustis acapiai s'àtera parti· Is longus preparaus si ponint a buddiri in d-una pingiada cun cipudda e unu pagheddu de tòmatiga·

20 Longu' prenusu

Ingredientisi:

Burellu de boi, pani trattau, ousu, latti, allu, perdusemini, tomatigasa, cipudda, sali·

Preparazioni:

Sciacquei beni su burellu de boi, priparai un impastu cun pani trattau, ousu, unu pagheddu de latti, allu, perdusemini a pitticcheddu, sali cantu bastara·

Accappiai a spagu una parti e prenni su longu de s'impastu, poi accapiai s'atra parti· I longusu preparausu si poninti a budiri in duna pingiara cun cipudda e unu pagheddu de tomatigasa·

20 Budello di bue farcito

Ingredienti:

Budelli di bue, pane grattugiato, uovo, latte, aglio, prezzemolo, salsa, cipolla, sale·

Preparazione:

Lavare bene il budello di bue· Preparare un impasto con il pane grattugiato, le uova, un po di latte, aglio, prezzemolo finemente tritato, sale quanto basta· Legare un estremità del budello con spago e riempirlo con l'impasto· Legare l'altra estremità e mettere a bollire in una pentola con l'aggiunta di prezzemolo, di cipolla, e un po di sale.

21 Conilli aresti

Ingredientis:

Conilli aresti, axedu, cibudda, allu, perdusèmini, ollu, tomàtigas salias, capperi, lau, binu bancu, sali·

Preparatzioni:

Si ponit su conilli a bagnu po una mesoredda, pustis si fait arrubiai in d-una cassarola chentza de cundimentu·

Si afitat sa cipudda, s'allu e su perdusèmini e si ponint a sunfigi in ollu calenti beni e si-nci ponit su conilli segau a fitas, cun is tomàtigas, is tàparas, su lau e una tassa de binu biancu, e una de ollu, unu pagu de pìbiri e sali·

Si fait coi a fogu bàsciu cun su crobetori·

21 Conilli aresti

Ingredientisi:

Conilli aresti, axeru, cipudda, allu, perdusemini, olu, tomaticasa saliasa, capperi, lau, binu bancu, sali·

Preparazioni:

si poni' su conilli a bagnu po na mesoredda, poi si fairi arrubiai in duna cassarola senz'e cundimentu·

S'affitta' sa cipudda, s'allu e su perdusemini e si poninti a sunfiggi in olu calenti beni e si 'nci poni su conillu segau a fittasa, cun is tomaticasa, is capperi, su lau e na tass'e binu biancu, e una di olu· Nu pagh'e pibiri e sali·

Si fai coi a fogu lentu cun su croberttori·

21 Coniglio selvatico:

Ingredienti:

Coniglio selvatico, aceto, cipolle, aglio, prezzemolo, olio, pomodori salati, capperi, alloro, vino bianco, pepe, sale·

Preparazione:

Si mette il coniglio a bagno per mezz'ora, poi si fa dorare in una pentola di coccio senza condimento·

Si affetta la cipolla, l'aglio e il prezzemolo e si fanno soffriggere in olio ben caldo, si mette poi il coniglio tagliato a pezzi, con i pomodori, i capperi, le foglie di alloro e un bicchiere di vino bianco e uno di olio, pepe e sale·

Si fa cuocere a fuoco lento e con il coperchio·

22 Fetinas de angioni de lati doraras·

Ingredientis:

Fetinas de angioneddu de lati, pani tratau, ous friscus, casu sardu bèciu, ollu e sali·

Preparatzioni:

Si pistant beni is fetinas po chi stirint totus ugualis e po chi sa petza si spoddit de s'ossu; si passant in is ous sbàtius e insaborius cun d-una presixedda de sali· S'ammesturat beni su pani tratau cun su casu e si-nci sfundint is fetinas passadas in is ous· Si calentat s'ollu in d-una cassarola e si faint arrubiai is fetinas fintzas a diventai a colori de oru· Si spruinat a pitzus unu pagheddu de sali e si serbint calentis· Si accumpangiat cun d-unu binu nieddu locali·

22 Fettinasa de angion'e latti dorarasa·

Ingredientisi:

Fettinasa de angionedd'e latti, pani trattau, ous friscusu, casu sardu stagionau, olu e sali·

Preparazioni:

Si pistanta beni is fettinasa po stirai in moru uniforme e po si staccai dess'ossu; si passanta in is ousu sbattiusu e insaporiusu cun duna presixedd'e sali· S'ammestura beni su pani trattau cun su casu e si 'nci sfundinti is fettinasa passarasa in is ousu· Si calenta s'olu in duna cassarola e si fainti rosolai is fetinasa finciaisa a diventai color'e oru· Si spruinara a picciusu nu paghedd'e sali e si serbinti calentisi· Si accumpangirara cun dunu binu arrubiu de su logu·

22 Cotolette d'agnello di latte indorate:

Ingredienti:

Cotolette di agnello di latte, pane grattugiato, uova fresche, pecorino stagionato, olio e sale·

Preparazione:

Battere le cotolette perché si stendano uniformemente e si stacchino dall'osso; passarle quindi nell'uovo sbattuto e insaporito con il sale· Mescolare il pane grattugiato col formaggio e passare le cotolette bagnate nell'uovo·

Scaldare l'olio in una capace terrina e farvi rosolare la carne fino alla doratura· Spolverare con un p di sale e servire ben calde·

Accompagnare con un buon vino rosso locale·

23 Bombas

Ingredientis:

Prupa de boi, prupa de porcu, lardu friscu, tomàtiga salia, perdusèmini, ous sentzerus, tzafara, allu, pani tratau, cunserva de tomàtiga beni cota.

Preparatzioni:

passai in su tritacarne sa pruppa de boi e de porcu, segai is tamàtigas saliasa, su perdusèmini e su lardu. Si ponit totu in duna dìscua, is ous, su tzafatanu, e su pani tratau, si ponit su sali. Si traballat cun is manus e s'impastru e si lassat pasiai un'ora. Preparai una bagna branda crua cun ollu, cibudda, allu, àpiu, afàbrica e tomàtigas segadas.

De s'impastu de sa petza si pigant bocixeddas piticas e si faint arrumbulai a manus infustasa e si faint coi a bellu a bellu in s'ollu e in su lardu calentis. A pagu a pagu, a comenti funt fritas si ponint in sa bagna.

23 Bombas

Ingredientisi:

Pruppa de boi, pruppa de porcu, lardu friscu, tamatiga salia, perdusemini, ousu interusu, ciaffaranu, allu, pani trattau, cunserva de tomatiga beni cotta.

Preparazioni:

passai in su tritacarne sa pruppa de boi e de porcu, segai is tamatigasa saliasa, su perdusemini e su lardu. Si poni tottu in duna disqua, is ousu, su ciaffaranu, e su pani trattau, si poni su sali. Si traballa' cun is manusu s'impastu e si lassa' pasiai un'ora. Preparai una leggera bagna crua cun olu, cipudda, allu, appiu affabrica e tamatigasa segarasa.

De s'impastu de sa pezza si piganta boccisceddasa pitticasa e si fainti arrotolai a manusu infusrasa e si faint coi a bellu a bellu in s'olu e lardu calenti. A pagu a pagu chi funti frittasa si poninti in sa bagna.

23 Polpette

Ingredienti:

Polpa di manzo, polpa di maiale, lardo, fresco, pomodori freschi o secchi, prezzemolo, uova intere, zafferano, aglio, pane grattugiato, salsa di pomodoro.

Preparazione:

Passare al tritacarne la carne, tritare i pomodori secchi, il prezzemolo e il lardo. Raccogliere tutto in una terrina, unire le uova, lo zafferano e il pane grattugiato. Salare e lavorare l'impasto con le mani. Lasciarlo a riposo per un'ora.

Preparare un sugo a crudo, con olio, cipolla, aglio tritati, sedano, basilico e pomodori freschi.

Dall'impasto di carne si prendo piccole quantità e con le mani inumidite si foggiano a sfera le polpette e si fanno cuocere piano nell'olio caldo e strutto. Man man che sono fritti si versano nel tegame in cui si sta cuocendo la salsa.

24 Bombixeddas in sa bagna

Ingredientis:

Pruppa de vitellu, lardu friscu, perdusèmini, afàbrica, casu de brebei, pani tratau, tzafaranu, casu, allu, sali, ollu e ollu de porcu po friri.

Preparatzioni:

ammesturai sa prupa de vitellu, su lardu, su perdusèmini, s'afràbica, csu asu, su pani tratau, su sali e su tzafaranu. Impastai totu cun is ous po fai un impastu moddi. Morigai s'ipastu lassendi-ddu pasiai. Si fait calentai s'ollu cun duas cuglieras de ollu de porcu. Si pigat una punta de impastu e infurriechendi-dda in su pani tratau si ghetat a s'ollu. Si priparat unu passau cun is tomàtigas, si cundit cun su fundu de sa cotura de is bombixeddas e cun pagu ollu cruu, allu, afàbrica e si fait budiri cun pagu fogu. Postis si-nci ghetant is bombiexeddas e si lassant coi unu pagu.

24 Bombixeddasa in sa bagna

Ingredientisi:

Pruppa de vitellu, lardu friscu, perdusemini, affabrica, casu de brebei, pani trattau, ciaffaranu, casu, allu, sali, olu e struttu po friri.

Preparazioni:

Ammesturai sa prupa de vitellu, lardu, perdusemini, s'affrabica, casu, pani trattau, sali e ciaffaranu.

Impastai tottu cun is ousu po fai un impastu moddi. Morigai s'ipastu lassendiddu riposai. Si fai calentai s'olu cun duas cuglieras de struttu Si piga' una punta de impastu e infurriechendidda in su pani trattau si ettara a s'olu. Si prepara nu passau cun is tomatigas, si cundiri cun su fundu de sa cottura de is polpettasa e cun pagu olu cruu, alllu, affabrica e si fairi budiri cun pagu fogu. Poi si 'nci ettanta is bombiexeddas e si lassanta coi unu pagu.

24 Polpettine al ragù

Ingredienti:

Polpa di vitello macinata, lardo fresco, prezzemolo, basilico, pecorino, pane grattugiato, zafferano, uova, aglio, sale, olio, strutto per friggere.

Preparazione:

Mischiate alla polpa macinata un battuto di lardo fresco, prezzemolo e basilico tritati, pecorino, pane grattugiato, sale e zafferano. Amalgamare il tutto con le uova e formare un impasto molle e lasciate riposare. Fate scaldare dell'olio e dello strutto, prelevate una piccola quantità dall'impasto, arrotondatela e passatela nel pane grattugiato e poi nell'olio.

Poi si prepara un passato di pomodori, lo si condisce con l'olio delle polpette, olio crudo, aglio, basilico tritati e sale. Appena il sugo si è addensato si versano le polpette e si lascia finire di cuocere.

25 Còrdula arrustia:

Ingredientis:

Totu sa còrdula e totus is intrànias de unu crabitu o de un'angioni, lardu friscu, fetinas de pani de farr'e trigu tostau, fitas de sartitzu fatu in domu, fitas de patata e cipudda, sali·

Preparatzioni:

Limpiei beni is intrànias, segai sa còrdula a arrogus piticus e infrissei in d-unu schidoni de ferru o de linna frisca alternendi una fita de patata, una de cibudda, una de sprenni, lardu, pani, sartitzu, finas a prenni su schidoni· Custa schidonada de còrdula si acostat a su fogu e fata arrustiri fùrriu a fùrriu po tres cuartus de cotura· Sa còrdula e is àterus cumponentis bolint imboddiaus in sa napa e acumpangiaus a intrìciu cun s'intestinu sciacuau beni e asciutaus·

Si ghetat su sali e si torrat a in sa braxa· Si segat a arrogus e si serbit calenti·

25 Cordula arrustia:

Ingredientis:

S'interaa cordula e tottusu is intestinusu de crabittu o de angioni, lardu friscu, ferrina de pani de farr'e trigu tostau, fitta de sartizzu fattu in domu, fittasa de patata e cipudda, sali·

Preparazioni:

Puliri beni is intestinusu, segai sa cordula arrogu' pitticusu e infrissei in dunu schironi de ferru o de lina frisca alternendi una fitt'e patata, cibudda, fitta de milza, lardu, pani, sartizzu, finciasa a preni su schironi· Custa schironara de cordula benniri accostara a su fogu e fatta arrustiri a furria a furria po tres quartusu de cottura· Sa cordula e is attrus componentisi benninti imbodiausu in sa nappa e accumpangiausu a intrecciu cun s'intestinu sciacuqua beni e asciuttau· S'etta su sali e si torrara a poni in sa braxia· Si segara arrogusu e si serbiri calenti·

25 Treccia arrosto

Ingredienti:

Un'intera treccia e tutte le interiore di capretto o di agnello, lardo fresco, fette di pane integrale di grano duro, fette di salsiccia fatta in casa, fette di patate e cipolla, sale·

Preparazione:

Pulire bene le interiora, tagliare sa cordula a pezzi piccoli ed infilzare allo spiedo di ferro o di legno fresco, alternando una fetta di patata o di cipolla, una di milza, lardo, pane e salsiccia fino ad esaurimento·

La schidionata di cordula e altri ingredienti viene accostata al fuoco e fatta cuocere girando continuamente fino e tre quarti di cottura· Si avvolge la schidionata con la nappa e tutti gli intestini intrecciandoli, dopo averli lavorati e asciugati, salare e rimettere al fuoco, sopra la brace viva· Servire calda·

26 Còrdula cun pisurci

Ingredientis:

Totu una còrdula de agnelloni o duas còrdulas de angioneddu de latti, pisurci friscu, ollu de olia, allu, cipudda, folla de lau, perdusèmini, una tassa de binu biancu, sali e pibiri·

Preparatzioni:

In d-unu tianu de terra fai sufigi cun ollu chi non siat calenti meda, sa cipudda segada a fini a fini, s'allu e su perdusèmini· Poni in d-unu tianu sa cotura de sa còrdula e fai arrubiai beni in dogna parti· Aciungi unu pagheddu de binu e si lassat evaporai· A pustis si ghetat su pisurci scroxau e su piìbiri· Si sa bagna si callat aciungi unu pagu de brodu e abetai chi is saboris si siant unius impari·

26 Cordula cun pisurci

Ingredientisi:

Cordula intera di agnelloni o duas cordulas de angioneddu de latti, pisurci friscu, olu de olia, allu, cipudda, folla de lau, perdusemini, una tassa de binu biancu, sali e pibiri·

Preparazioni:

in dunu tianu de terra fai suffriggi cun olu non mera calenti sa cipudda tritara, s'allu e su perdusemini· Poni in dunu tianu sa cottura de sa cordula e fai rosolai beni in dogna parti· S'acciugiri una spruzzara de binu e si lassara evaporai· Si etta, poi su prisurci scroxiau e su pibiri· Se sa salsa si condesa' acciungi unu pagu de broru e aspettai chi is saporis si sianta uniusu impari·

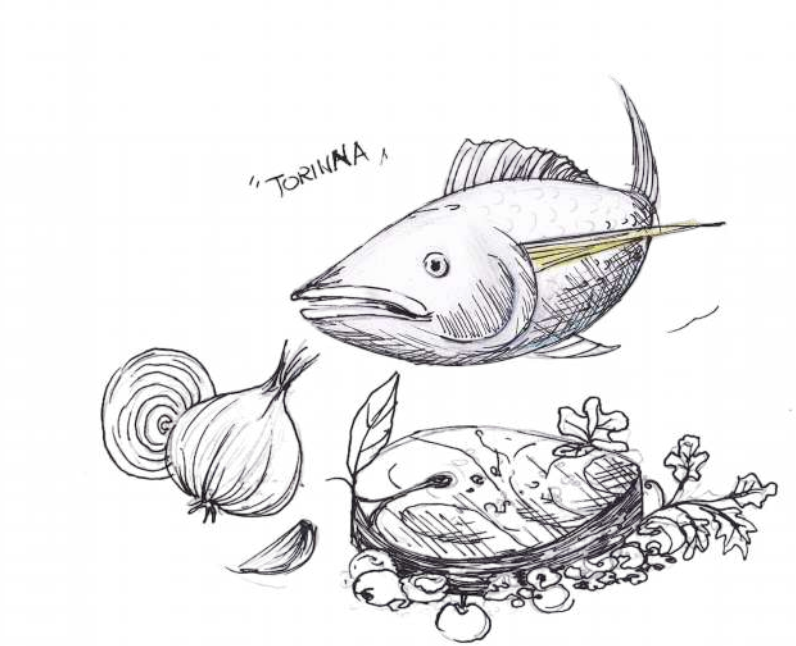
26 Treccia con piselli

Ingredienti:

Treccia di agnellone o due di agnellino da latte, piselli freschi, olio di oliva, aglio, cipolla, alloro, prezzemolo, un bicchiere di vino bianco, sale, pepe·

Esecuzione:

In un tegame di terra cotta far soffriggere la cipolla tritata, l'aglio e il prezzemolo· Sistemare in un tegame la treccia e farla dorare in tutte le sue parti, aggiungere poi il vino e far evaporare· Si aggiungono i piselli sgusciati e il pepe· Se la salsa si condensa aggiungere un po di brodo e lasciare al fuoco fino a quando i sapori non siano ammalgamati



SECONDI

Pesce

SEGUNDUS

Pisci

27 Anguidda a schiscinonera

Ingredientis:

Anguidda pitica, cipudda noa, perdusèmini, olia niedda, vernàcia, ollu, pani tratau, allu·

Preparatzioni:

Si afiitat sa cipudda a fini a fini cun duas tìtulas de allu e si ponit in d-una cassarola cun perdusèmini e sali·

Si pulit s'anguidda sconcada e si sciacuat beni, pustis si ponit a cocolitu in sa cassarola e si acciungit s'olia, pustis si-nci ghetat una mesu tassa de vernàcia, ollu e una bella farrancada de pani tratau· Si ponit su crobetori e si ponit a coi po una mesoredda· Si-ndi bogat su crobetori e si lassat in su fogu àterus cincu minutus, pustis si serbit calenti·

27 Anguidda a schixinonera

Ingredientisi:

anguidda pitica, cipudda noa, perdusemini, olia niedda, vernaccia, olu, pani trattau, allu·

Preparazioni:

s'affitta' sa cipudda a fini a fini cun duas titulasa di allu e si poniri in duna cassarola cun perdusemini e sali·

Si puli' s'anguidda sconcàra e si sciacquara beni, poi si poniri a cocolittu in sa cassarola e si acciungi' s'olia, poi si 'nci ettara na mesu tassa de vernaccia, olu e na bella farrancara de pani trattau· Si poni su crobettori e si poniri a coi po na mesoredda· Si 'ndi oga' su crobettori e si lassara in su fogu atrus cincu minutusu, poi si serbi calenti·

27 Anguille al tegame:

Ingredienti:

Anguille piccole, cipolline novelle, prezzemolo, olive nere, vernaccia, olio, pane grattugiato, aglio·

Preparazione:

Affettare le cipolline molto sottili insieme all'aglio e distribuirli in una tegame di coccio insieme ad una manciata di prezzemolo tritato e salare· Pulire e lavare le anguille dopo avere scartato le teste e disporle arrotolate a spirale sullo strato di verdure; aggiungere olive e mezzo bicchiere di vernaccia· Versare un po' di olio, cospargere di pane grattugiato· Mettere il coperchio e lasciare al fuoco per cinque minuti·

Si servono calde·

28 Anguidda arrustia

Ingredientis:

anguiddas grussas, schidoni fini·

Preparatzioni:

non si depint ne sgugliai, ne sciacuai, ma si depint limpiai cun d-unu stràciu arresigosu e schidonai a "esse" una avatu de s'àtera po totu su longhiori de su schidoni· Est mellus a ddas ponni a arrustiri in sa braxa de sermentu o in sa braxa de craboni· Si pappant boghend-indi su scroxu·

28 Anguidda arrustia

Ingredientisi:

Aguiddas grussas, schironi fini

Preparazioni:

Non si deppinti ni sguagliai, ni sciacquai, ma si deppinti limpiai cun dunu stracciu arresigosu e schironai a esse una avatt'e s'atra po tottu sa longhesa de su schironi· Esti mellus a dasa poni a arrustiri iin sa braxia de sermentu o in sa braxia de craboni· Si pappanta boghendindi su croxiu·

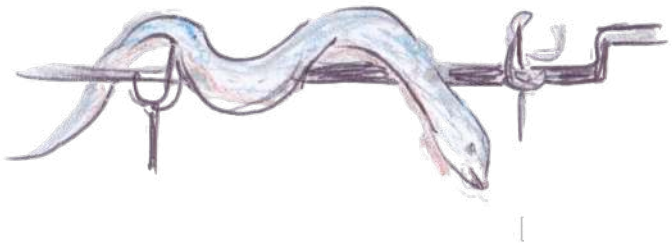
28 Anguille arrosto:

Ingredienti:

Anguille grosse, spiedo sottile·

Preparazione:

Prendere le anguille: non sventrarle, né lavarle, ma strofinarle con un canovaccio ruvido e infilzarle con uno spiedo formando una sinusoide lunga quanto lo spiedo· Metterle ad arrostire su brace di legna aromatica o su carboni ardenti· Si mangiano scartanno la pelle· Evitare di mangiare la testa che non è commestibile e contiene spesso l'amo che è servito a catturare l'anguilla·



29 Alegusta de scògliu buddia

Ingredientis:

olu de olia, limoni, sali, pìbiri.

Preparatzioni:

Si ponit s'aàcua in d-una pingiada manna, si fait buddiri e s'agiungit unu bellu pagu de sali grussu.

S'acapiant is alegustas a is ponint in s'àcua buddendi e si ponit su crobetori a sa pingiada. Si lassat buddiri po 30 minutus. Pusits si lassant sfridai is alegustas e si segant a metadi de longu, e si ponint in d-unu pratu de "portada". Si pigant is intrànnias e s'amesturant beni cun suci de limoni, sali e pìbiri e si ghetant a pitzus. Si serbit cun tomàtiga e facussa.

29 Alegusta de scogliu budia

Ingredientisi:

Olu de olia, limoni, sali, pibiri.

Preparazioni:

si ponni s'acqua in duna pingiara manna, si fairi budiri e s'agiungiri unu bellu pagu de sali grussu.

S'accapianta is alegustastasa a is poninti ins'acqua budendi e si poni su crobettori a sa pingiara. Si lassa budiri po 30 minutusu. Poi si lassanta sfrirai is alegustasa e s seganta a metari in su sensu de sa longhesa e si poninti in dunu prattu de portara. Si piganta is interiorasa e s'amesturanta beni cun succi de limoni, sali e pibiri e si ettanta a picciusu. Si serbi cun tamatiga e facussa.

29 Argosta di scoglio lessa:

Ingredienti:

Plio di oliva, limone, sale, pepe, aragosta.

Preparazione:

Mettere dell'acqua in una grande pentola, portatela ad ebollizione ed unitevi quattro manciate di sale grosso.

Legate strettamente le aragoste e ponetele nell'acqua bollente. Coprite immediatamente la pentola. Lasciate bollire per 30 minuti, poi toglietele dall'acqua e fatele raffreddare completamente.

Tagliate le aragoste nel senso della lunghezza e adagiatele sul piatto di portata. Eliminate lo stomaco, estraetene i coralli e metteteli in una ciotola con l'olio, succo di limone, sale, pepe e mescolate. Distribuite il composto sulla polpa e servite con pomodori e facusse.

30 Murena fritta cun bagna picanti

Ingredientis:

Una bella murena, una bagna fata a tomàtiga frisca, piberoneddu cantu ndi serbit e axedu·

Preparatzioni:

Si lìmpiat puli' beni sa murena de chi est smatzada e scroxada, pustis si segat a tancheddus·

Si fait sciutai beni e si imburrigat in sa farra, pustis si friri· Candu est totu frita si ponit in sa bagna e si aciungit su piberoneddu e unu pagheddu de axedu·

Si serbit calenti e si acumpangiat cun d-unu binu biancu robustu·

30 Murena fritta cun bagna piccanti

Ingredientisi:

Una bella murena, una bagna fatta a tomatiga frisca, peperoncinu a sufficienza e asceru·

Preparazioni:

si puli' beni sa murena dopo smazzara e scrosciara , poi si segara a tancheddusu·

Si fairi sciuttai beni e si imburrigara in sa farra, poi si friri· Candu e' tottu fritta si poniri in sa bagna e s'aciungi' su peperoncinu e nu pagheddu asceru·

Si serbi' calenti e s'accumpangiara cun dunu binu biancu robustu·

30 Murena fritta con salsa piccante

Ingredienti:

Una bella murena, una salsa fatta con pomodori freschi, peperoncino a sufficienza e aceto,

Preparazione:

Si lava bene la murena, dopo averla sventrata e spellata, poi si taglia a trancetti·

Si asciuga bene e si infarina, poi si frigge· Quando la frittura è completa si immerge nella salsa e si aggiunge il peperoncino e un po' di aceto· Si serve calda e si accompagna con un vino bianco robusto·

31 Lissa cota a sali

Ingredientis:

Lissa bella manna, sali a grana mèdia·

Preparatzioni:

Si sciacuat beni sa lissa e si sciutat cun d-unu telu de cotoni· Si preparat su fundu de unu tianu, mellus si est de terra, cun d-unu pillu de sali, chi accarrexit su fundu, s'apparixat cun sa manu, si ponit sa lissa e s'accarexat cun àteru sali, pustis si ponit in su forru calentau a 200 gradus· Su sali in su forru at formau una crosta e aintru sa lissa at cotu in manera perfeta· Candu si segat sa crosta sa scata abarrat appodada a su sali e su pisci est bellu lìmpiu, saboriu e profumau·

31 Lissa cotta a sali

ingredientis:

lissa bella manna, sali a grana mèdia·

Priparazioni:

si sciacuat beni sa lissa e si sciutat cun d-unu telu de cotoni· Si preparat su fundu de unu tianu, si benit beni de terra, cun d-unu stratu de sali, chi accarrexat su fundu, s'apparixa' cun sa manu, si ponit sa lissa e s'accarrexat cun atru sali, poi si ponni in su forru calentau a 200 gradus· Su sali in su forru a' formau una crosta e a intru sa lissa a cotu in manera perfeta· Candu si segat sa crosta e sa scata abarrara apoddara a su sali e su pisci est bellu lìmpiu, saporiu e profumau·

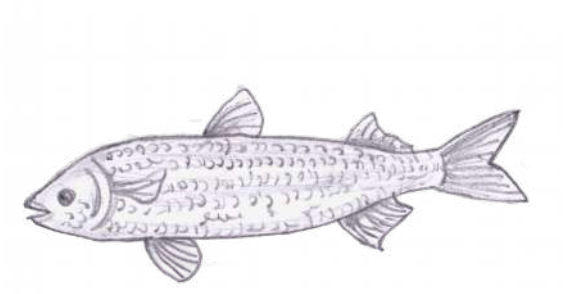
31 Muggini cotti a sale

Ingredienti:

Muggini belli grandi puliti, sale di media grossezza·

Preparazione:

Lavara accuratamente i muggini e asciugarli cun un telo di cotone· Preparare il fondo di un tegame di terracotta uno strato di sale che ne ricopra il fondo e spianare bene con la mano, sistemare i muggini e ricoprirli con altro sale· Infilare nel gorno già riscaldato a 200 gradi· Sfornare dopo 40 minuti· Il sale ha formato una crosta al cui interno i muggini hanno cotto perfettamente· Quano si taglia la crosta le squame restano appiccicate al sale ed i pesci restano puliti, gustosi e profumati·



32 Palamida:

Ingredientis:

Fitas de palamida, cibudda, tomàtiga frisca, perdusèmini, axeru, binu biancu, follas de lau, ollu e sali·

Preparatzioni:

Is fitas de palamida si ponint a friri in d-unu tianu cun s'ollu fintzas chi mollant su sànguini· In d-un'àteru tianu mannu, si fait unu sufigimentu de cibudda abbundanti, segada fini fini, si ghetant is tomàtigas e su perdusèmini· Su lau e unu pagu de binu e axeru· Candu sa bagna est cota si aciungint is fitas de palamida chi depint acabai de coi cun sa bagna· A ùrtimu si aciungit su sali·

32 Palamira:

Ingredientisi:

Fittasa de palamira, cipudda, tomatigas friscas, perdusemini, axeru, binu biancu, follasa de lau, olu e sali·

Preparazioni:

Si fainti friri in dunu tianu cun s'olu is fittasa de palamira finciasa a candu molanta su sanguini· In dun atru tianu mannu, si fairi unu sufrittu de cipudda abbundanti, segara fini fini, s'ettanta is tomatigas e su perdusemini· Su lau e nu pagu de binu e axeru· Candu sa bagna e' cotta si acciunginti is fittasa de palamira chi depinti accabai de coi cun sa bagna· Depu s'acciungi' su sali·

32 Palamita

Ingredienti:

Fette di palamita, cipolla pomodori freschi, prezzemolo, aceto e vino bianco, foglie di alloro, olio e sale·

Preparazione:

si fanno friggere in una padella con dell'olio le trance di palamita sino a che perdono il sangue· In un altro tegame alto e largo si fa un sofritto di cipolla abbondante, tagliata finemente, si versano quindi i pomodori freschi, il prezzemolo, l'alloro e un po' di vino bianco secco e aceto· Quando il sugo è quasi cotto si uniscono le fette di palamita che devono finire di cuocere col sugo· Si aggiunge infine il sale·

33 Pisci buddiu

Ingredientis:

Pisci mannu, cibudda, tomàtigas, perdusèmini, sali, ollu e limoni·

Preparatzioni:

Candu su pisci est limpiau beni si ponit in d-unu tianu longu e strintu aundi si ghetat s'àcua, su sali, sa cibudda, su perdusèmini· Pustis si fait buddiri· Candu su pisci est cotu si scolat e si scroxat·

Si torrat a cuncordai in su pratu e si ghetat su limoni sprèmiu e s'ollu· Si podit gustai siat fridu che calenti·

33 Pisci buddiu

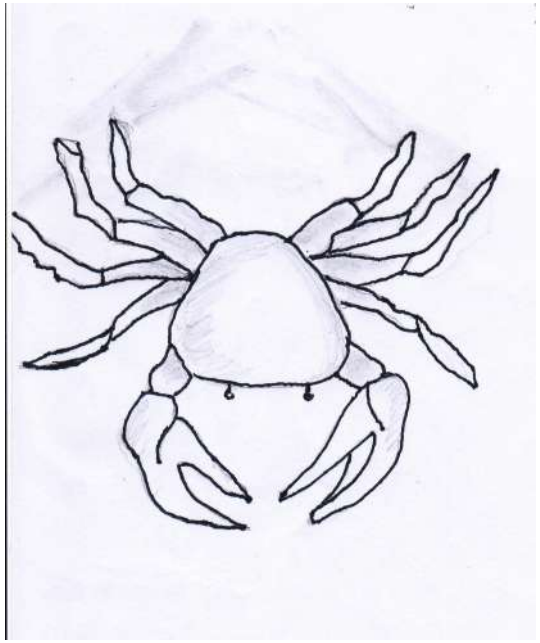
Ingredientisi:

Pisci mannu, cipudda, tamatigasa, perdusemini, sali, olu e limoni·

Preparazioni:

Candu su pisci e' puliu beni si poniri in dunu tianu longu e strintu aundi si ettà s'acqua, su sali, sa cipudda, su perdusemini· Poi si fai buddiri Candu su pisci e' cottu si scolara e si scroxiara·

Dopu banda ricompostu in su prattu e si etta' su limoni spremiu e s'olu· Si pori gustai sia friru che calenti·



33 Pesci Lessi

Ingredienti:

Pesci di taglia grande, cipolla, pomodori, prezzemolo, sale, olio, limone·

Preparazione:

Dopo averlo pulito bene si adagia il pesce in un tegame lungo e stretto nel quale si versa dell'acqua, sale, cipolla, prezzemolo· Poi si fa bollire lentamente· Appena è cotto si scola e lo si libera dalla pellicina che lo ricopre·

Si ricompone il pesce su un piatto e lo si condisce con limone e olio· Si può gustare sia freddo che caldo·

34 Friteddas de latùmini

Ingredientis:

Latùmini de torina, ous, pani tratau, allu, follas de afàbrica, perdusèmini, ollu, farra, sali, pìbiri·

Preparatzioni:

corbai latùmini de torina friscu, sciacuai-ddu beni, e bolit lassau buddiri po mesora· A pustis andat segau a arrogheddus, impastau cun tres ous sbàtius, pani tratau, cun tìtulas de allu segau a fini a fini, follas de afàbrica· Perdusèmini trisinau totu impari, sali e pìbiri· Candu s'impastu est bellu moddi si faint is bombixeddas cun sa manu e si passat in sa farra a si ponint a friri in s'ollu buddendi· Andant serbias calentis e accumpangiadas cun s'arrega·

34 Frittedasa de lattumini

ingredientisi:

lattumini de torinna, ousu, pani trattau, allu, follasa de affabrica, perdusemini, olu,, farra, sali, pibiri·

Preparaizioni:

procurai lattumini de torinna friscu sciacquai beni, lassau budiri po mes'ora, segau arrogheddusu, impastau cun tres ousu sbattiusu, pani trattau, cun titulasa de allu trittau, follasa de affabrica· Perdusemini trittau tottu impari, sali e pibiri· Candu s'impastu e' bellu moddi si fainti is bombixeddas cun sa manu e si passara in sa farra poi si poninti a friri in s'olu buddendi· Bandanta serbias calenti'e accumpangiarasa cun s'arrega

34 Polpette di lattume:

ingredienti:

lattume di tonno fresco, uova, pane grattato, aglio, basilico, prezzemolo, olio, farina, sale e pepe·

Preparazione:

Lavate bene il lattume, fatelo bollire per circa mezz'ora, quindi tagliatelo a pezzi e impastatelo con le uova sbattute, il pane grattato, l'aglio, il basilico, il prezzemolo anch'essi tritati, sale e pepe· Quando l'impasto è omogeneo fate delle polpettine, passatele nella farina e friggetele in olio bollente· Servitele calde e accompagnatele con qualche ravanello·

35 Prupu sofocau

Ingredientis:

Prupu, perdusèmini, tomàtigas, ollu·

Preparatzioni:

In d-unu tianu si ponit su prupu cun su perdusèmini, s'ollu e unu pagu de tomàtigas· S'accarexat beni e si fait buddiri po pagu prus de trinta minutus· Pero' non si-nci depi mai bogai su crobetori·

35 Prupu soffocau

Ingredientisi:

Pruppu, perdusemini, tomatigas, olu·

Preparazioni:

in dunu tianu si poni su pruppu cun su perdusemini, s'olu e nu pagu de tomatigas· S'accarexia' beni e si fai buddiri po pagu prusu de trenta minutusu· Pero' non sinci deppi mai bogai su crobettori·

35 Polpo affogato:

Ingredienti:

Polpo, olio, prezzemolo, pomodori pelatti·

Preparazione:

In un tegame mettere il polpo con del prezzemolo, olio e un po di pomodori pelati, coprire bene e far cuocere per poco più di trenta minuti, senza mai levare il coperchio dal tegame·

36 Prupu buddiu

Ingredientis:

Prupu, ollu, perdusèmini, allu, axeru, sali e pìbiri.

Preparatzioni:

Si pistat su prupu in sa lastra de màrmuri fintzas a candu est moddi, si sciacuat in s'àcua currenti e si lassat scolai beni. Si ponit in su fogu una pingiada cun àcua salia. Candu s'àcua buddit si-nci ghetat su prupu e si ponit su crobetori.

Candu est cotu si lassat sfridai in s'àcua chi at cotu. Si scolat e si segat a arrogheddus.

Si cundit in su pratu e si portat a sa mesa cun allu e perdusèmini segau a arrogheddus, ollu, axeru e si ghetat unu pegheddu de pìbiri.

36 Pruppu buddiu

Ingredientisi:

pruppu, olu, perdusemini, allu, axeru, sali e pibiri.

Preparazioni:

Si pista su pruppu in sa lastra de marmuri finzasa a candu e' modi, poi si sciacquara in s'acqua currenti e si lassara scolai beni. Si poniri in su fogu una pingiara cun acqua salia Candu s'acqua buddiri si 'nci etta su pruppu e si poni su crobettori.

Cand'è cottu si lassara sfrirai in s'acqua chi ha cottu. Si scolara e si segara ad arrogheddusu.

Si cundiri in su prattu e si portara a sa mesa cun allu e perdusemini segau a arrogheddusu, olu, axeru e si ettara nu peghedd'e pibiri.

36 Polpo bollito:

Ingredienti:

Polpo, olio, prezzemolo, aceto, aglio, sale e pepe.

Preprazione:

Battete i polpi sulla lastra di marmo, affinché si sfibrino, puliteli e lavateli in acqua corrente, quindi lasciateli sgocciolare. Mettete nel fuoco con una pentalo con acqua salata, versate i polpi e lasciateli cuocere coperti. Lasciateli raffreddare nell'acqua di cottora, scolare e tagliateli a pezzetti.

Conditeli nel piatto di portata con aglio e prezzemolo trittali, olio, aceto ed una spolverata di pepe.

37 Sardina frita

Ingredientis:

Sardina, una tassa de vernàca, casu de brebei, pani tratau, ous, perdusèmini, allu·

Preparazioni:

Puliri is sardinas, sconcadas, oberri a sa parti de sa brenti lassendi-ddas interas· Si ponint a pillus in d-unu pratu cun sali e sa vernàcia e si lassant a bagnu po duas o tres oras· Tratai su casu in d-unu prattu, e ponni s'allu e su perdusèmini passau in sa mesuluna· Sbati is ous cun su sali e si ponit a una parti· Si-ndi bogat, sa sardina, a una a una de sa vernàcia si lassat asciutai e si passat oberta in su casu e pustis in s'ou e si serrat e si spremit beni cun is didus, pustis si passat in su pani tratau e si frit in s'ollu calenti· Est bella meda lassada sfridai in antis de dda serbiri·

37 Sardina fritta

Ingredientisi:

Sardina, una tassa de vernaccia, casu de brebei, pani trattau, ousu, perdusemini, allu·

Preparazioni:

Puliri is sardinasa, sconcarasa, oberri a sa parti de sa brenti lassendidasa interasa· Si poninti a stratusu in dunu prattu cun sali e sa vernaccia e si lassanta a bagnu po duasa o tres orasa· Tratai su casu in dunu prattu, e poni s'allu e su perdusemini passau in sa mesuluna· Sbatti is ousu cun su sali e si poniri a na parti· Si 'ndi 'oga, poi sa sardina, a una a una da sa vernaccia si lassara asciuttai e si passara oberta in su casu e poi in s'ou e si serrara e si spremi beni cun is dirusu, poi si passara in su pani trattau e si friri in s'olu calenti· È bella mera lassara sfrirai prima de da serbiri·

37 Sarde fritte:

Ingredienti:

Sardine, vernaccia, formaggio pecorino, pangrattato, uova, prezzemolo, aglio·

Preparazione:

Pulire le sardide, buttarne la testa, aprirle sul ventre lasciandole unite lungo il dorso, metterle a strati in un piatto, salarle e coprirle con la vernaccia, lasciandole marinare per due ore· Grattugiare il formaggio e in un piatto unirlo all'aglio tritato e al prezzemolo· Sbattere in un altro recipiente le uova, salarlo Togliere dalla marinata le sardine, una alla volta, sgocciolarle, passarle aperte nel formaggio, nell'uovo sbattuto; chiuderle premendole bene con le dita, ripassarle nell'uovo, nel pane grattugiato e friggerle in olio caldo·

Sono ottime anche fredde·

38 Torina arrustia:

Ingredientis:

Torina, àcua, sali, allu, lau,limoni·

Preparatzioni:

Si pigat sa torina, si segat a fitas finis, si sciacuat e si ponit a asciutai in d-una tialla de cotoni po chi non si appoddit a sa sa cardiga candu est cuendi· Si pigat sa linna, si ponit in sa giminera e si ponit sa cardiga· In su fratempusus si preparat sa salamurra cun àcua, sali, allu strecau e lau· Si controllat sa torinna si est a colori de oru e si furriat a s'àtera parti, pustis si pigant is fittixeddas e si sfundint in sa salamurra, si lassant unu pagheddu e si ponint in d-unu pratu largu cun sa murta e is fittas de limoni e si serbit a mesa calenti·

38 Torinna arrustia:

Ingredientisi:

Torinna, acqua, sali, allu, lau,limoni·

Preparazioni:

Si piga' sa torinna, si segara a fitta' finisi, si sciacquara e si poniri a sciuttai in duna tiala de cotoni po non s'attaccai a sa cardiga candu è cuendi· Si piga' sa lina, si poniri in sa giminera e si poni' sa cardiga· In su frattempusu si prepara' sa salamurra cun acqua, sali, allu streccau e lau· Si controlla' sa torinna si è color'i oru e si girara a s'atra parti, poi si piganta is fittixeddasa e si sfundinti in sa salamurra, si lassanta nu pagheddu e si poninti in dunu prattu largu cun sa murta e is fittasa de limoni e si serbiri a mesa calenti·

38 Tonno arrostito

Ingredienti:

Acqua, sale, olio, alloro, limone·

Preparazione:

Si prende il tonno, si taglia a fettine fini, si lava e si mette ad asciugare in una tovaglia di cotone per non attaccarsi alle graticole a riscaldare· Quando il fuoco è diventato carbonella si mette il tonno nelle graticole· Nel frattempo si prepara la salamoia con acqua, sale, aglio schiacciato e allora· Si controlla il tonno se è dorato; si gira dall'altra parte, poi si prendono le fettine e si bagnano nella salamoia, si lascia un po' e si mette in un piatto largo con il mirto e le fette di limone e si serve in tavola caldo·

39 Torina cun cipudda

Ingredientis:

Torina frisca 1-2 arrogus, cibudda, lau, binu arrùbiu, ollu·

Preparatzioni:

Si fait arrubiai sa torina in s'ollu cun sa cibudda, su lau, una tassa de binu arrùbiu e si lassat sciutai a bellu a bellu· Si podit serbiri calenti o frida·

39 Torinna cun cipudda

Ingredientisi:

torinna frisca 1-2 arrogusu, cipudda, lau, binu arrubiu, olu·

Preparazioni:

Si fairi arrubiai sa torinna in s'olu cun sa cipudda, su lau, na tassa de binu arrubiu e si lassa sciuttai lentamenti· Si pori serbiri calenti o frira·

39 Tonno con cipolla:

Ingredienti:

Tonno fresco in 1-2 tranci, cipolla, alloro, vino rosso, olio·

Preparazione:

Si fa rosolare il tonno nell'olio con le cipolle, l'alloro e un bicchiere di vino rosso che va fatto evaporare lentamente·

Si puo servire clado o anche freddo·

40 Torina in ùmidu

Ingredientis:

Torina, lau, cibudda, pìbiri, sali, binu nieddu, ollu, bagna de tomàtigas·

Preparatzioni:

Si faint sunfigi in d-una sartagna s'ollu calenti, is fitas de sa torina fintzas a chi bessint a colori de oru· Pustis si ponint in d-unu tianu e si fanti friri cun sa cibudda, apoi si aciungit una tassa de binu nieddu·

Candu su binu est evaporau s'aciungit sa bagna, su pìbiri, su lau e su sali· Si lassat in fogu unu pagheddu po chi pighit su sabori de is cundimentusu e sa torina est pronta a serbiri·

40 Torinna in umiru

Ingredientisi:

torinna, lau, cipudda, pibiri, sali, binu, nieddu, olu, bagn'e tomaticasa·

Preparazioni:

Si fainti sunfiggi in duna sartagna s'olu calenti, is fittasa de sa torinna finciasa a diventai color'i oru· Dopu si poninti in dunu tianu e si fianti friri cun sa cipudda, poi s'acciungiri na tass'e binu nieddu·

Candu su binu esti evaporau s'acciungi' sa bagna, su pibiri, su lau e su sali· Si lassara in fogu nu pagheddu po su sapori de is cundimentusu e sa torinna è pronta a serbiri·

40 Tonno in umido:

Ingredienti:

Tonno, alloro, cipolla, pepe, sale, vino nero, olio, salsa di pomodoro·

Preparazione:

Si fanno soffriggere in una padella in olio caldo le fette di tonno fino a farle diventare dorate·

Dopo si mettono in un tegame e si fanno friggere con la cipolla, si aggiunge poi un bicchiere di vino nero·

Quando il vino è evaporato si aggiunge la salsa, il pepe, l'alloro e il sale, Si lascia un po' al fuoco per fargli prendere il gusto dei condimenti e il tonno è pronto per essere servito·

41 Torina a scabèciu

Ingredientis:

Torina frisca, sali, àcua (mellus si est de mari), ollu de olia·

Preparatzioni:

Si ponit a buddiri una pingiada cun àcua de mari, candu s'àcua est boddendi si-nci ghetat sa torinna segada a fitas mannas e si lassat coi po assumancus duas oras cun su crobetori beni serrau· Candu est cotu si scolat e si ponit in d-unu pannu·

Candu est benni fridu si ponit in vasus a tapu automàticu de chi dd'eis accarrexau de ollu de olia· Si podit manigiai a pustis de unu mesi·

41 Torinna a scabecciu

Ingredientisi:

torinna frisca, sali, acqua, si è possibili de mari, olu de olia·

Preparazioni:

Si poniri a buddiri una pingiara cun acqua de mari s'acqua e' boddendi si 'nci etta' sa torinna segara a fitta' mannasa e si fai coi lentamenti assumancus duas orasa cun cropettori benni serrau· Candu e' cottu si scolara e si poniri in dunu pannu·

Candu est benni friru si poniri in vasusu a tappu automaticu dopu chi esti accarexau de olu de olia· Si pori maniggiai dopu unu mesi·

41 Tonno sott'olio:

Ingredienti:

Tonno fresco, sale, acqua, possibilmente di mare, olio di oliva·

Preparazione:

Portare ad ebollizione una pentola con acqua di mare, mettere il tonno tagliato a fette grandi e farlo cuocere lentamente per almeno due ore col coperchio ben chiuso· A fine cottura togliere il tonno, metterlo a scolare su un panno e quando è ben freddo adagiarlo in vasi di vetro a chiusura ermetica e ricoprirlo di olio di oliva· Consumare almeno dopo un mese·

42 Trìglia a schiscionera

Ingredientis:

Trìglia de scògliu, allu perdusèmini, tomàtigas beni cotas, ollu, sali·

Preparatzioni:

Si limpiat sa trìglia e si ponit in d-unu tianu cun ollu de olia· A pitzus si ghetat unu tritu de allu, perdusèmini e arrogheddus de tomàtigas cun d-una spruinaredda de sali·

Si ponit su crobetori e si fait coi a fogu bàsciu meda·

42 Triglia a schiscionera (al tegame)

Ingredientisi:

Triglia de scogliu, allu, perdusemini, tomaticasa beni cottasa, olu, sali·

Preparazioni:

si limpia sa triglia e si poniri in dunu tianu cun ol'i olia· A picciusu si spargiri nu tritu di allu, perdusemini e arrogheddusu de tomaticasa cun duna spruinaredd'e sali·

Si poni' su crobettori e si fai coi a fogu mera lentu

42 Trigle al tegame

Ingredienti:

Triglie di scoglio, aglio, prezzemolo, pomodori maturi, olio, sale·

Preparazione:

Pulire le triglie e metterle in un tegame con olio di oliva·

Sopra spargere del trito di aglio, prezzemolo e pezzettini di pomodori maturi con un po di sale·

Mettere il coperchio e fare cuocere lentamente·

43 Trìglia de scògliu in tianu

Ingredientis:

Trìglia de scògliu frisca, allu, ollu, sali, bagna de tomàtigas, perdusèmini, piberoneddu·

Preparatzioni:

Si scatat sa trìglia frisca sena de dda scongai ne sboriai· Si calentat s'ollu in su tianu cun s'allu segau a fini a fini, e s'aciungit sa bagna de tomàtigas sciorta cun pagu àcua salia· Si fait coi sa bagna a fogu lentu· Candu sa bagna est unu pagu callada si-nci ghetat sa trìglia e s'aciungit unu pagu de piberoneddu e su perdusèmini segau a fini a fini·

Si fait coi po dexi minutus·

Si serbit calenti e si acumpangiat cun d-una tassa de binu biancu·

43 Tiglia de scogliu in tianu

Ingredientisi:

Triglia de scogliu frisca, allu, olu, sali, bagn'e tomatigasa, perdusemini, peperoncinu·

Preparazioni:

Si scatta' sa triglia frisca senz'e sgongai ni sboriai, Si canta s'olu in su tianu cun s'allu tritau, e s'aciungi sa bagn'e tomatigasa sciorta cun pagu acqua salia· Si fai coi sa bagna a fogu lentu· Candu sa bagna è nu pagu calara si 'nci etta' sa triglia e s'aciungiri nu pagh'e peperoncinu e su perdusemini tritau·

Si fai coi po desci minutusu·

Si serbiri calenti e s'accumpangia' cun duna tass'e binu biancu·

43 Triglie di scoglio al tegame

Ingredienti:

Triglie di scoglio fresche, olio, salsa di pomodori, sale, prezzemolo, peperoncino·

Preparazione:

Si squamano le triglie fresca senza levare le branchie né sventrare· Si scalda l'olio in un tegame con l'aglio tritato, si aggiunge la salsa di pomodoro diluita con un po' di acqua salata· Si fa cuocere il tutto a fuoco lento· Quando la salsa è un po' densa si inseriscono le triglie e si aggiunge il peperoncino e il prezzemolo tritato· Occorrono dieci minuti di cottura·

Si servono calde e si accompagnano bene con un bicchiere di vino bianco·

44 Cassola de pisci a s'antiga

Ingredientis:

Pisci (lissa, sèpia, saragu, prupu, anguidda, scrcòpula, càvuru), tomàtigas salias, cibudda, perdusèmini, piberoneddu, pani fatu in domu, ollu de olia, sali·

Preparatzioni:

Si scatat totu su pisci, si sciacuat e si segat a tancheddus e si lassat scolai beni· Si-nc'at alegusta si lassat sencera· Si sufrigit in d-unu tianu de terra sa cibudda, s'allu, su perdusèmini in ollu de olia fintzas a dorai· Pustis s'aciungint is tomàtigas passadas cun su piberoneddu: agoa si ponit a coi su pisci tenendi contu de su chi prus stentat a coi· Poi s'aciungit àcua calenti e si ponit su crobetori abascendi su fogu· Si segat a fitas su pani, si frigat cun allu e piberoneddu e si inforrat po unu minutu· Si ponint is fitas de pani in su pratu e si donat su pisci cun sa bagna calenti·

44 Cassol' e pisci a s'antiga

Ingredientisi:

Pisci (lissa, seppia, saragu, pruppu, anguidda, scrcopula, cavuru), tomatigas saliasa, cipudda, perdusemini, peperoncinu, pani fattu in domu, ol'i olia, sali·

Preparazioni:

Si scatta tottu su pisci, si sciacquara e si segara a tancheddusu e si lassara scolai beni· Si 'nci è alegusta si lassara intera· Si suffriggiri in dunu tianu de terra sa cipudda, s'allu, su perdusemini in ol'i olia finzasa a dorai· Poi s'acciunginti is tomatigasa passarasa cun su peperoncinu: dopu si poniri a coi su pisci tenendi contu de su pru lentu de cottura· Poi s'acciungiri acqua calenti e si poni su crobettori diminuendi su fogu· Si segara a fittasa su pani, si frigara cun allu e peperoncinu e si inforra' po nu minutu· Si poninti is fittasa de pani in su prattu e si distribuisciri su pisci cun sa bagna calenti·

44 Zuppa di pesci all'antica

Ingredienti:

Pesci (muggini, seppie, sarraghi, polpi, anguille, scorfanni, granchi), pomodori secchi, cipolla, aglio, prezzemolo, peperoncino, pane fatto in casa, olio d'oliva, sale·

Preparazione:

Si squamano tutti i pesci, si levano e si taglio a trance e silasciano scolare bene· Se c'è aragosta si lascia intera· Si prepara il soffritto, in un ampio tegame di terracotto, con la cipolla, l'aglio e il prezzemolo in olio d'oliva fino a doratura·

Poi si aggiungono i pomodori passati, il peperoncino, dopo un po' si mettono i pesci tenendo conto di quelli a più lenta cottura·

Poi si aggiunge acqua calda e si mette il coperchio abbassando la fiamma· Si taglia il pane a fette e s'impregna di aglio e peperoncino e s'inforna per qualche minuto· Si sistemano le fette sul piatto e si distribuiscono i pesci con la salsa calda·

Ccrubiolus

ingredientisi:
casu frisau, simbula, ccrubius di ou, cincerru, seroxiu di arangiu, olu.

preparazioni:
si streccà su casu in duna seffeddita e s'accuingi nu pagh'e simbula, s'accui'e s'ou, nu paghedd'e cincerru e su serox'e s'arangiu trattau. Cand'e tottu beni impastau si faint is boccittedasa mannasa comment'e na nuxi, si passanta in sa simbula e si poninti in dunu prattu sterriu de paper'e coxina po suspiri s'olu e si spruinanta de cincerru.

Ciambelline

ingredienti
formaggio fresco, semola, rosso d'uovo, zucchero, buccia d'arancia, olio.

preparazione:
si schiaccia il formaggio in una terrina e si aggiunge un po' di semola, rosso d'uovo, un po' di zucchero e la buccia di arancia tritata. Quando è tutto ben impastato si formano delle palline grandi come una noce che si passano nella semola e si mettono a friggere nell'olio caldo. Si fanno colare su carta da cucina e infine si cospargono di zucchero.

VERDURE

BIRDURAS

45 Càuli a frori sofocau

Ingredientis:

Càuli a frori, cibudda, perdusèmini, tomàtiga frisca, olia niedda, ollu de olia, sali e pìbiri·

Preparatzioni:

Segai is follas grussas e birdis de su càuli a frori, pustis si ponit in d·unu tianu mannu de terra e s'aciungit s'àcua fintzas a dd'acarrexai, aciungi unu pagheddu de sali e fai buddiri po una pariga de minutus· De chi est cotu si scolat e s'afitar a arrogheddus pitticus· Si ponit in d-una cassarola, si calentat s'olu, s'aciungit sa cibudda e su perdusèmini· Cadu est prontu s'aciungit unu pagheddu de tomàtiga e si morigat fintzas chi si callat· Si aciungit su càuli, s'olia sentz'e pisu e su sali· Si lassat coi a fogu bàsciu, cun su crobetori·

45 Cauli a frori soffocau

Ingredientisi

cauli a frori, cipudda, perdusemini, tomatiga' friscasa, olia niedda, olu di olia, sali e pibiri·

Preparazioni:

segai is follas grussasa e birdisi de su cauli a frori, poi si poniri in dunu tianu mannu de terra e s'aciungi' s'acqua finciasa a d'accarrexiai, acciungi nu paghedd'e sali e fai buddiri po na parigh'e minutusu· Deghi è cottu si scolara e s'affittara a arrogheddu pitticusu· Poi si poniri in duna cassarola, si calenta, s'olu, s'acciungiri sa cipudda e su perdusemini· Candie' prontu s'acciungiri unu pagheddu de tomatiga e si morigara finciasa chi si calara· Poi si acciungiri su cauli, s'olia senz'e pisu e su sali· Si lassara coi a fogu lentu, cun su crobettori·

45 Cavolfiore soffocato

Ingredienti:

cavolfiore, cipolla, prezzemolo, pomodori freschi, olive nere, olio d'oliva, sale, pepe·

Preparazione:

tagliare le foglie grosse e verdi del cavolfiore, poi mettere in un ampio tegame di coccio, coprirlo con acqua, salare, e farlo sbollentare per qualche minuto· Scolarlo e metterlo da parte, ridotto in tocchetti· Far imbiondire nell'olio un trito di cipolla e prezzemolo, aggiungere i pomodori e lasciare condensare il sugo· Unire nella casseruola il cavolo e le olive snocciolate· Regolare di sale e pepe e far cuocere a fuoco basso, col coperchio nel recipiente·

46 Fai cun peixeddus e porcu

Ingredientis:

Fai sicada, peixeddus de porcu, tomàtigas salias, cipudda, allu, eda, sali·

Preparatzioni:

Si ponit a moddi sa fai, sa noti innantis, in àcua calenti·

Si ponit una pingiada manna de àcua a buddiri· Candu buddit si-nci ghetat sa fai, is tomàtigas salias, sa cipudda, s'ollu, s'eda, su sali e is peixeddus de porcu·

Si fait coi totu beni e si serbit calenti·

46 Fai cun pexeddus' e porcu

Ingredientisi:

Fai siccara, pexeddus'e porcu tomatigas saliasa, cipudda, allu, era, sali·

Preparazioni:

si poniri a modi sa fai, sa notti nantisi, in acqua calenti·

Si poniri una pingiara manna di acqua a buddiri· Candu buddiri si 'nci etta' sa fai, is tomaticas saliasa, sa cipudda, s'olu, s'era, su sali e is pexeddus'e porcu·

Si fai coi tottu beni e si serbi calenti·

46 Fave con piedini di maiale

Ingredienti:

fave secche, piedini di maiale, pomodori secchi, cipolla, aglio, bietole, sale·

Preparazione:

Si mettono a bagno le fave la notte prima in acqua tiepida· Si mette una pentola grande di acqua, a bollire· Quando bolle si mettono le fave, i pomodori secchi, la cipolla, l'aglio, la bietola, il sale e i piedini di maiale·

Si fanno cuocere per un paio d'oore e si servono calde·

47 Fai buddia

Ingredientis:

Fai sicada, cardu molentinu, allu, sali·

Preparatzioni:

Si ponit a moddi sa fai in àcua tèbida e sali e si lasst totu sa noti· A mengianu si scolat e si ponit a buddiri in àcua e sali abbundanti impari cun duas follas de cardu molentinu (gureu) e allu friscu· Si lassat coi po una pariga de oras, si-ndi bogat s'allu e su cardu, e si lassat sfridai·

Si podi fai gustosa cun d-unu cundimentu formau de unu sufrittu de ollu, lardu, àpiu, cibudda afitaus a fini a fini e una cugliera de bagna de tomàtigas·

47 Fai budia

Ingredientisi:

Fai siccara, cardu molentinu, allu, sali·

Preparazioni:

Si poniri a modi sa fai in acqua tebira e sali e si lassa' tottu sa notti· A su mengianu si scolara e si poniri a budiri in acqua e sali abbundanti impari cun duas follas de cardu molentinu (gureu) e allu friscu· Si lassa' coi po na pariga de orasa, si 'ndi oga s'allu e su cardu, e si lassara sfrirai·

Si pori rendi gustosa cun dunu cundimentu formau de unu suffrittu de olu, lardu, apiu, cipudda affittausu a fini a fini e na cugliera de bagn'e tomaticasa·

47 Fave lesse:

Ingredienti:

Fave secche, cardi selvatici, aglio, sale·

Preparazione:

Mettere ad ammollare le fave in acqua tiepida moderatamente salta e lasciarvele tutta una notte· La mattina scolarle e metterle a bollire in abbondante acqua salata insieme insieme ad alcuni steli di cardo selvatico ed aglio fresco· Lasciar cuocere per tre ore, poi levare il cardo e l'aglio e lasciar raffreddare· Le fave si possono rendere più gustose con un condimento composto da un soffritto preparato con olio, lardo, foglie di sedano, cipolla affettata fina e un cucchiaio di conserva di pomodoro·

OLU

48 Fritteddas de sparau

Ingredientis:

Sparau, casu, farra, lati, ollu, sali·

Preparatzioni:

Si coit su sparau in d-una pingiada cun àcua e sali· Si scolat, si sbatit e si fait una pasta moddi cun is ous, sa farra e unu paghddu de lati e su sali· Si calentat una sartagna de ollu e si ponit a friri s'impastu, una cugliera a sa borta· Candu is friteddas funt a colori de oru si ponint in d-unu pratu acarrexau a paperi de coxina po ndi suspiri s'ollu·

Si gustant calentis calentis·

48 Fritteddasa de sparau

Ingredientisi

Sparaus, casu, farra, latti, olu, sali·

Preparazioni:

Si coi su sparau in duna pingiara cun acqua e sali· Si scolara, si sbattiri e si fairi una pasta moddi cun is ousu sa farra e nu paghdd'e latti, e su sali· Si calentara na sartagna di ollu e si poniri a friri s'impastu, na cugliera a sa borta· Candu is fritteddasa funti color'i oru si poninti in dunu prattu foderau de paper'e coscina po assurbiri s'olu· Si gustanta calenti calenti·

48 Frittelle di asparagi

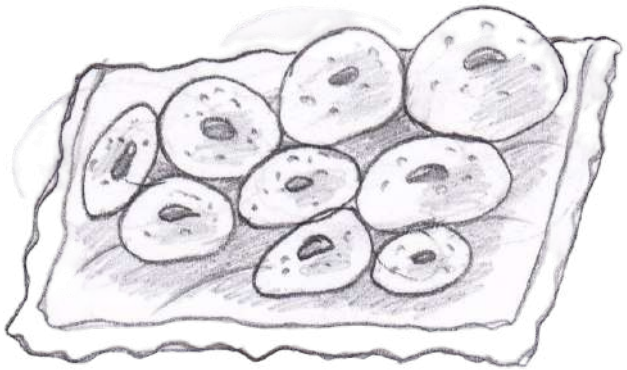
Ingredienti:

Asparagi, uova farina, latte, sale·

Preparazione:

Si cuociono gli asparagi in una pentola con acqua e sale· Si scolano, si battono e si fa una pasta molle con le uova, la farina e il latte e il sale· Si riscalda una padella di olio e si mette a friggere l'impasto, una cucchiaiata alla volta· Quando le frittelle sono colorata si metto in un piatto foderato di carta di cucina per assorbire l'olio·

Si mangiano calde·



49 Perdingianu arrustiu

Ingredientis:

Perdingianu chentze pisu, ollu, sali, allu, pìbiri, tomàtigas, pani tratau, casu sardu.

Preparatzioni:

Si segat su perdingianu a metadi, de longu, e s'aferritat cun su gorteddu de tressu. Si ponit su sali e si lassat stirai una mesoredda. Si sciacuat e si asciutat e si poinit in d-una liaunedda frigada a ollu.

Aundi su perdingianu est tacheddau si ponit su perdusèmini, s'allu, su pìbiri e s'ollu cun arrogheddus de tomàtigas.

Si inforrat e si lassat coi, a sa fini si spruinat a pitzus pani tratau e casu sardu.

49 Perdingianu arrustiu

Ingredientisi:

Perdingianu chenz'e pisu, olu, sali, allu, pibiri, tomaticasa, pani trattau, casu sardu.

Preparazioni:

Si spacca' su perdingianu a metari, de longu, e s'afferrita' cun s'orteddu in diagonali a formai una grata. Si infiltra' su sali e si lassara stirai na mesoredda. Si sciacquara e s'asciuttara e si disponiri in duna liaunedda spalmara di olu.

In is spaccarurasa s'infila' su perdusemini, s'allu, su pibiri e s'olu cun arrogheddusu de tamaticasa.

Si inforrara e si lassa' coi a sa fini si spruinara a picciusu pani trattau e casu sardu.

49 Melanzane arrosto

Ingredienti:

Melanzane senza semi, olio, sale, pepe, aglio, pomodoro, pane grattugiato, formaggio sardo.

Preparazione:

Si dividono a metà, longitudinalmente, le melanzane, si incidono con il coltello in diagonale, a formare una grata. Si sparge sopra il sale e si lasciano riposare per mezz'ora. Dopo si lavano e si asciugano e si dispongono in una teglia spalmata d'olio.

Nelle spaccature si infilano il prezzemolo, l'aglio, il pepe, pezzetti di pomodoro e l'olio. Si infornano e si lasciano cuocere; alla fine si spolvera il pane grattugiato e il formaggio sardo.

50 Perdingianu a tipu cordolinu

Ingredientis:

Perdingianu chentza de pisu, ollu de olia, allu, sali·

Preparatzioni:

Si sciacuat su perdingianu e si segat a dadus matucus· In d-unu tianu si ponit unu pagu de ollu e si-nci ghetat su perdingianu, e si lassat coi cun s'àcua sua a fogu bàsciu, cun su crobetori·

Primus chi siat cotu beni s'aciungit su sali e s'allu segau a piticheddu·

50 Perdingianu a tipu cordolinu

Ingredientisi:

Perdingianu senz'e pisu, ol'i olia, allu, sali·

Preparazioni:

Si sciacqua' su perdingianu e si segara a darusu mattucusu· In dunu tianu si poni' nu paghi'i olu e si 'nci etta' su pedringianu, e si lassa' coi cun s'acqua sua a fogu lentu, cun su crobettori·

Primu' chi sia cottu beni s'acciungi' su sali e s'allu segau a pitticheddu·

50 Melanzane a tipo funghetto

Ingredienti:

Melanzane senza seme, olio d'oliva, aglio, sale·

Preparazione:

Si lavano le melanzane e si tagliano a dadini grandi· In un tegame si pone un po'd'olio e si gettano le melanzane· Si lasciano cuocere con la loro acqua, a fuoco lento, con il coperchio·

Prima che siano cotte bene si aggiunge il sale e l'aglio tagliato a piccoli pezzi·

51 Perdingianu prenu inforrau

Ingredientis:

Perdingianus tundus de mannària mèdia, ollu de olia,mustela, allu, perdusèmini, afàbrica, tomàtigas friscas, casu de brebei bèciu, pani tratau, sali e pìbiri·

Preparatzioni:

Scioberai su perdingianu scuru longhiteddu spuntendi-ndi sa conca e alloghendi s'arrogu segau· Si sburiat de su pisu e si ponit a ammoddiai in àcua e sali e si lassat spurgai· Si sistemat in d-una liaunedda imbeliada de ollu· A parti si aprontat unu prenu fatu de mustela fini, allu, perdusèmini, afàbrica, arrogheddus de tomàtiga, sali, casu bèciu, pìbiri· Prenni cun custu impastu su perdingianu, tuppendi-ddu cun s'arrogu segau innantis e fai coi in su forru a temperadura non tropu arta po una bona mesora·

51 Perdingianu prenu inforrau

Ingredientisi:

perdingianus tundusu de media grandezza, olu de olia, arista siccara de porcu (mustela), allu perdusemini, affabrica, tamatigas friscasa, casu de brebei stagionau, pani trattau, sali e pibiri·

Preparazioni:

Scioberai su perdingianu scuru longhiteddu spuntendindi sa conca e alloghendi s'arrogu segau· Si sburiara de su pisu e si poniri a ammodiai in acqua e sali e si lassara spurgai· Si sistemara in duna liaunedda imbeliara de olu· A parti si preparara a nu prenu fattu de mustela fini, allu, perdusemini, affabrica, arrogheddusu de tamatiga, sali, casu stagionau, pibiri· Prenni cun custu impastu su perdingianu, tuppendiddu cun s'arrogu segau prima e fai coi in su forru a temperatura non troppu arta po una bona mes'ora·

51 Melanzane ripiene al forno

Ingredienti:

Melanzane cilindriche di media grandezza, olio d'oliva, arista secca di maiale (mustela), aglio, prezzemolo, basilico, pomodori freschi, formaggio pecorino stagionato, pane grattugiato, sale, pepe·

Preparazione:

Scegliere le melanzane allungate, spuntare da un solo lato e conservare l'estremità recisa· Svuotarle dai semi, depurarle in acqua salata, lasciare spurgare del liquido e disporle in teglia dopo averle spalmate di olio· A parte preparare il ripieno con un sottile pesto di mustela, aglio, prezzemolo, basilico, tocchetti di pomodoro, sale, pecorino, pane grattugiato e pepe· Riempire le melanzane, tapparle con le estremità recise e far cuocere al forno a temperatura non molto alta per mezz'ora·

52 Turta de sparau

Ingredientis:

Sparau, ous, lati, tzùcuru, farra, pani tratau, cibudda, ollu·

Preparatzioni:

Segheindi de sa camba tostada sa conca moddi de su sparau, segheiddu a piticheddeddu e ponei-ddu a sufrigi in s'ollu impari a is cundimentus segaus a arrogheddus e fei coi a fogu bàsciu, aciungendi su tzùcuru, po ndi bogau s'aspu de su sparau· Portai totu a tres cuartus de cotura e pustis lassai sfridai· In d-unu tianu de terra poni is biancus de is ous e provedi sùbitu a ddus frullai, aciungendi su sali, su lati, su sparau, sa farra· Impastai beni e aprontai unu tianu cun is orus artus, cun su fundu ingrassau de ollu de porcu· Sproinai de pani tratau e poni s'impastu· Portai su forru a cotura arta e fai coi po 10 minutus·

52 Turta de sparau

Ingredientisi:

Sparau, ousu, latti, ciuccuru, farina, pani trattau, cipolla, olio

preparazione

Preparazione:

Staccai de sa camba tostara sa conca modi de su sparau, tritau e poni a suffrigiri in s'olu impari a is cundimentusu spezzettausu e fai coi a fogu lentu, acciungendi su zuccuru, po eliminai s'aspru de su sparau· Portai tottu a tresi quartusu de cottura e poi lassai isfrirai· In dunu tianu de terra poni is biancusu e provedi subitu a dusu frullai, acciungendi su sali, su latti, su sparau, sa farra· Impastai beni e preparia unu tianu cun is bordusu artusu, cun su fundu ingrassau de struttu· Sproinai de pani trattau e poni s'impastu· Portai su forru a cottura arta e fai coi po 10 minutusu·

52 Torta di Asparagi

Ingredienti:

Asparagi, uova, latte di pecora, zucchero, farina, pane grattugiato, cipolla, olio

Preparazione:

Staccare le tenere cime dalla parte coriacea dei fusti di asparago e metterle a soffriggere nell'olio assieme agli odori sminuzzati, e far cuocere a fuoco lento e aggiungere un po' di zucchero per eliminare l'amaro degli asparagi·

Far cuocere sino a portare il tutto a tre quarti e poi far raffreddare· In una terrina di coccio versare gli albumi e sbatterli con il sale e pepe, il latte intiepidito e gli asparagi cotti· Amalgamare il tutto, poi ungere una teglia con lo strutto, cospargere con pane grattugiato ed infine versare il composto· Cuocere in forno, a temperatura alta per almeno 10 minuti

Frittedas d'arreseottu

ingredientisi:
arreseottu, cincuru, nu crosciu de limoni trattau, sali cantu bastara, ousu, pani trattau, olu.
preparazioni:
s'ammestura beni in duna suppera s'arreseottu, su sali, is ousu e su cincuru; s'acciungi poi pani trattau finciasa a ottenni unu impastu nu pagu modi.
Si fainti is bocciteddasa, si passanta in su pani trattau e si fainti coi in s'olu beni calenti candu funti dorarasa si ponin ti in dunu prattu rivestiu de paper'e coscina po assurbiri s'olu.
Bandara serbia calentisi.

Crocchette dolci di ricotta

ingredienti:
ricotta, uova, zucchero, scorza di limone grattugiata, sale.
esecuzione:
mescolare in una zuppiera la ricotta, il sale, le uova e lo zucchero, aggiungere poi tanto pane grattugiato fino ad ottenere un composto morbido ma consistente.
Fare delle palline grosse come polpettine, passarle ancora nel pane grattugiato e farle cuocere in olio bollente. Quando sono ben dorate asciugarle su carta da cucina e servirle tiepide.

DOLCI

DURCIS

58 Gatò

Ingredientis:

Mèndula spilloncada, scroxu de aràngiu friscu, dìscua de àcua, tzùcuru·

Preparatzioni:

In d-unu tianu de terra o in d·una sartagna ponni su tzùcuru impari cun d-unu pagheddu de àcua,e mòriga cun garbu a su calori de su fogu fendi-ddu asciutai beni fintzai a diventai dorau· A parti si scroxat sa mèndula, s'afitat a striscixeddas finis cun su scroxu de aràngiu segau a dadixeddus·

Amesturai is ingredientis a su tzùcuru sciortu in su fogu e morigai a fogu biu a manera chi s'impastu si appoddit e non si intostit· Candu is ingredientis si funt amesturaus, ghetai s'impastu a pitzus de su màrmuri infustu·

Cun is manus infustas si sterrit totu e si segat a formas de rombu·

58 Gattò

Ingredientisi:

Mendula spiloncara, croxiu de arangiu friscu, disqua d'acqua, ciuccuru·

Preparatzioni:

In dunu tianu de terra a o in duna sartania poni su ciuccuru impari cun dunu pagheddu d'acqua moriga cun garbu a su calori de su fogu fendidu asciuttai beni finciasa diventai dorau· A parti si scroxia sa mendula, s'affittara a striscixeddasa finisi cun su scroxiu de arangiu affitau a darixeddusu·

Amesturai is ingredientisi a su ciuccuru sciortu in su fogu e morigai a fogu biu evitendi che s'impastu s'attacchiri e non diventi tostau· Candu is ingredientisi si funti amesturausu, ghettai s'impastu appizusu a su marmuri infustu·

Cun is manusu isfustasa si spiana totu e si segara a formasa de rombu·

58 Gattò

ingredienti:

Mandorle sgusciate, scorsa di arancia fresca, ciotola di acqua, zucchero·

Preparazione:

In un tegame di coccio mettere lo zucchero insieme ad un po' di acqua, mescolando accuratamente, al calore del fuoco, farlo asciugare completamente finché diventa biondo· A parte pelare le mandorle tagliuzzarle a listarelle sottilissime insieme alla scorza d'arancia ridotta a filini· Mischiare i composti allo zucchero caramellato e rimestare a fuoco vivo impedendo che l'impasto sia attacchi e si solidifichi· Spegnere il fuoco e versare l'impasto su un piano di marmo inumidito con le mani bagnate, appiattite tutto e poi tagliate a rombi e spargere un po di tragera*

*tragera=diavoletti

59 Su gelau a gustu de ciuculati

Ingredientis:

Ous, tzùcuru, panna montada, lati, ciuculati fondenti.

Preparatzioni:

Sbati a crema is arrùbius cun su tzùcuru in d-una scifeddita e aciungi tres cuglieras de lati calentau e sa metadi de sa panna, ghetendi a bellu a bellu. Si ghetat totu in d-una cassarola e si fait coi a fogu lentu morighendi sèmpiri cun d-una turra fintzas a candu sa crema abarrat apoddada a sa turra. Mentris chi sa crema sfridat, tocat a sciolli su ciuculati cun su lati chi est abarrau e andat aciuntu e amesturau beni cun sa crema.

Pustis si depit aciungi sa panna montada e postu in ghiacàia. Bisongiat a morigai totu dogna 20 minutus po chi non si formit su ghiàciu. Candu intostat si podit serbiri in cupas a bòcias.

59 Su gelau a gust'e ciucculati

Ingredientisi:

Ousu, ciuccuru, panna montara, latti, ciucculati fondenti.

Preparazioni:

Sbatti a crema is arrubiusu cun su ciuccuru in duna scifeddita e acciungi tres cuglieras de latti calentau e sa metari de sa panna, ghettendi a belu a belu. Si etta tottu in duna cassarola e si fai coi a fogu lentu morighendi sempri cun duna turra finciasa a candu sa crema s'attaccara sa turra. Mentri chi sa crema sfrirara, toccara a scioli su ciucculati cun su latti chi è abarrau e bandara acciuntu e amesturau beni cun sa crema.

Dopu andara acciunta sa panna montara e postu in ghiacciaia. Bisongiara a morigai tottu dogna 20 minutusu po non si formai su ghiacciu. Candu intostara si pori serbiri in coppasa a pallotolasa.

59 Gelato al cioccolato

ingredienti:

Uova, zucchero, panna montata, latte, cioccolato fondente.

Preparazione:

Montare a crema i tuorli con lo zucchero in una terrina, aggiungere tre cucchiai di latte intiepidito e metà della panna, diluendoli lentamente. Versare il tutto in una casseruola e far cuocere a fuco lento mescolando con un cucchiaio di legno fino a quando la crema non velerà il cucchiaio. Far raffreddare ed intanto fondere il cioccolato col latte rimasto. Appena raffreddato unirlo alla crema e mescolare bene. Aggiungere la panna montata e mettere nel freezer mescolando il composto ogni 20 minuti per evitare il formarsi di ghiaccio. Quando è consolidato si può servire in coppa a pallottole.

60 Angùglia

Ingredientis:

Farra bianca, tzùcuru, ous friscusu, tzafranu, frammentu naturali, sali, lati·

Preparatzioni:

Si ponit sa farra a funtana e s'aciungit unu pagheddu de tzùcuru, tzafaranu, una cugliera de lati e su frammentu· S'impastat cun àcua tèbida salia e si ciubexiri* fintzas a chi diventat bella lìscia· Si lassat stirai, pustis si segat a arrogus e si faint is cocojeddus a forma de pilloneddu, bàmbula, pisci o tostorinu· In mesu si ponit s'ou cun a pitzus duas strìscias ingruxiadas de pasta spitzulada cun is ferrus· S'inforrat e si coi commenti su pani· S'angùglia teniat sa funtzioni de s'ou de Pasca modernu·

60 Anguglia (Pane biscotto con l'uovo)

Ingredientisi:

Farra bianca, ciuccuru, ous friscusu, ciaffaranu, frammentu naturali, sali, latti·

Preparazioni:

Si poniri sa farra a funtana e s'aciungiri nu paghedd'e ciuccuru, ciaffaranu, na cuglier'e latti e su frammentu· S'impasta' cun acqua tebira salia e si ciubexiri* finciasa a diventai bella liscia· Si lassara stirai, poi si segara arrogusu e si fainti is cocoieddusu a form'e pilloneddu, bambula, pisci o tostorinu*· In mesu si poni' s'ou cun a picciusu duasa strisciasa ingruxiarasa de pasta spicciulara cun is ferrusu· S'inforrara e si coi comment'e su pani· S'anguglia tenia sa funtzioni de s'ou de Pasca modernu·

In Portescusi esistit siat "ciuexi" (grammolare la pasta) siat "tostoinu" (tartaruga) chi funt prus spainaus in is fueddadas "Campidanesu"

60 Pane biscotto con l'uovo (Anguglia)·

Ingredienti:

Farina bianca, zucchero, uova fresche, zafferano, lievito naturale, sale, latte·

Preparazione:

Mettere la farina fontana, aggiungere zucchero, zafferano, un mezzo bicchiere di latte ed il lievito· Impastare con acqua tiepida salata e lavorare fino a nitidezza·

Lasciar riposare e poi tagliare i pezzi e formare dei cocoietti a forma di uccellini, bambole, pesci o tartarughine· Infilare sulla parte centrale dei cocoietti uno o due uova e sostenerle con una treccina di pasta a croce· Infornare e cuocere come il pane· "S'anguglia" aveva la funzione dell'attuale uovo di Pasqua·

61 Pabassinas:

Ingredientis:

Farra, butiru, o ollu de porcu, tzùcuru, ous friscus, sali, pabassa chentza de pisu, nuxi scroxada, mèndula druci giai spilloncada, tzùccuru a velu·

Preparatzioni:

Ponei sa farra a funtana in sa mesa, ghetei a mesu su butiru sciortu o s'ollu de sciortu, tzùcuru is ous sencerus e unu spitzuleddu de sali· Traballai cun d-una frochita sa pasta aciungendi sa pabassa, sa nuxi e sa mendula mòllia· Passai in su forru e lassai coi a fogu mèdiu, po unu cuartu de ora·

61 Papassinas:

Ingredientisi:

Farra, burru o ol'e porcu, ciuccuru, ousu friscusu, sali, pabassa senz'e pisu, nuxi scroxara, mendula druci giai spiloncara, ciuccuru a velu·

Preparazioni:

Disponi sa farra a funtana in sa mesa, versai a centru su burru sciortu o s'ol'e porcu sciortu, su ciuccuru,is ousu interusu e unu spiciuleddu sali· Traballai cun duna frocchitta sa pasta acciungendi sa pabassa, sa nuxi e sa mendula tritara· Passai in ciù forru e lassai coi a fogu mediu, po unu quartu di ora·

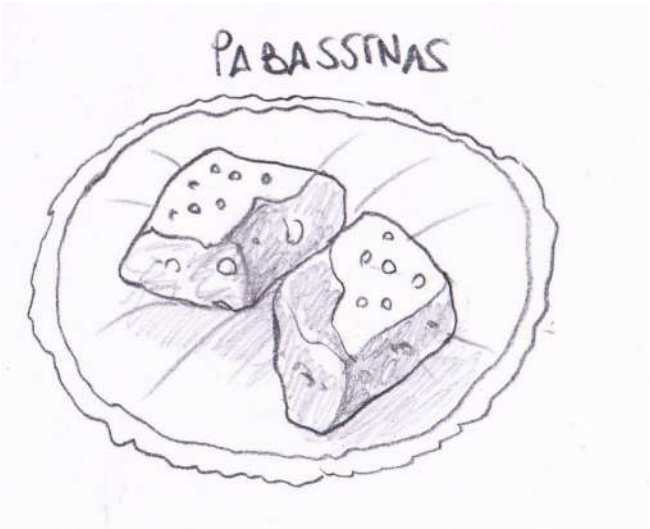
61 Papassinas:

Ingredienti:

Farina, burro o strutto, zucchero, uova, sale, uva passa, noci, mandorle, zucchero a velo·

Preparazione:

Disporre la farina fontana sul piano d'impasto, versare al centro il burro fuso o lo strutto sciolto, lo zucchero le uova intere ed un pizzico di sale· Lavorare con una forchetta la pasta aggiungendo l'uvetta, le noci e le mandorle tritate· Passare in forno e lasciare cuocere a fuoco medio, circa 160 gradi, per un quarto d'ora·



62 Tzìpulas

Ingredientis:farra, arrescottu, tzùcuru, frammentu de birra, ous, patatas, lati, grapa o àcua ardenti, tzùcuru a velu, suci de aràngiu, limoni tratau, tzafaranu, ollu, sali·

Preparatzioni:

Fei coi is patatas, de chi dd'eis spiloncadas passei-ddas in su de strecai is patatas, impastai totu s'arrescotu· Aciungi in d-una scifedda is ous, s'arrescotu, su tzùcuru, su tzafaranu, su scroxu de limoni tratatu, su suci de aràngiu, sa grapa· Fai sciolli totu cun su lati tèbidu, sa farra e su sali· Amalagamai is ingredientis, formai una bòcia chi andat accarasxada cun d-una tialla o a manta de lana e lassai axedai po trinta minutus fintzas a chi addopiat su su volumu·

Cun is manus infustas faii ciambelleddas·

Calentai s'ollu e ponei is ciambelleddas, una pariga a borta e si lassant dorai· Pustis andanta bogadas cun d-una palita po friri e postas in d-unu fògliu de paperi assorbenti de coxina·

Andant spruinadass de tzùcuru a velu e serbias·

62 Zippulasa

Ingredientisi:farra, arrescottu, zuccuru, lievitu de birra, ousu, patatasa, latti, grappa o acqua ardenti, zuccuru a velu, succi de arangiu, limoni trattau, ciaffaranu, olu, sali·

Preparazioni:

Fai coi is patatasa, e dopu spiloncaras e passarasa in su streccapatatasa, impastai tottu s'arrescottu· Acciungi in duna scifedda is ousu, su arrescotttu, su zuccuru, su ciaffaranu, su scroxiu de limoni trattatu, su succi de arangiu, sa grappa· Fai sciolli tottu cun su latti tebiru, sa farra e su sali· Amalagamai is ingredientisi, formai una boccia chi bandara accarasiara cun duna tialla a o mant'e lana e lassai axerai po trinta minutusu finciasa a raddoppiai su volumu·

Cun is manus infustasa fai deisi ciambelleddasa·

Calentai s'olu e poni isi ciambelleddasa, una pariga a borta e si lassanta dorai· Poi bandanta bogarasa cun duna palitta po friri e postasa in dunu fogliu de paperi assorbenti de coxina· Bandandta poi spruinarasa de zuccuru a velu e serbiasa·

62 Zippole

Ingredienti: farina, ricotta, zucchero, lievito di birra, uova, patate, latte, grappa, succo di arancia, zucchero a velo, scorza grattugiata di limone, zafferano, olio, sale·

Preparazione:

Far cuocere le patate, sbucciarle e passarle calde allo schiacciapatate insieme con la ricotta· Raccogliere il purè in una terrina, unire le uova, lo zucchero, lo zafferano, la scorza di limone grattugiata, il succo d'arancia, la grappa, il lievito sciolto nel latte tiepido, la farina e il sale· Amalgamare gli ingredienti, formare una palla, avvolgerla in un panno e lasciarla riposare per 30 minuti, finché non avrà raddoppiato il suo volume· Con la mani umide ricavare tante ciambelline·

Scaldate abbondante olio e immergere le ciambelle, poche alla volta, lasciatele dorare, tagliatele con una paletta per fritti e adagiatele in un foglio di carta assorbente da cucina·

Cospargetele con lo zucchero a velo e servire·

63 Pirichitus

Ingredientis:

Ollu, croxu de limoni, ous, farra, capa, tzùcuru.

Preparatzioni:

Si ponit in d-unu tianeddu unu cuartu de ollu e su scroxu senceru de unu limoni e si lassat in fogu po unu cuartu de ora.

Si sbatint is ous e si ammesturant a bellu a bellu cun s'ollu profumau. Si disponit sa fa farra a funtana e si-nci ghetat su compostu preparau, s'impastat beni e si lassat arreposai. Si segant is arrogus de sa pasta, su tanti de una nuxi e si faint a bòcia, pustis si si ponint in sa liaunedda spruinada de farra, e si inforrant. Si preparat sa capa sciolendi su tzùcuru in àcua calenti e scroxu de limoni tratau. Candu sa capa est pronta, callada e arrefinida si-nci ghetant is pirichitus e si morigat beni. Si lassant sciutai e funt prontus.

63 Pirichittus

ingredientisi:

Olu, crox'e limoni, ousu, farra, glassa, cicuccuru.

Preparazioni:

Si poniri in dunu tianeddu nu quart'i olu e su croxiu senceru de nu limoni, e si lassara in fogu po nu quart'i ora.

Si sbattinti is ousu e s'ammesturant a bellu a bellu cun s'olu profumau. Si disponi' sa fa farra a funtana e si 'nci etta' su compostu preparau s'impasta' beni e si lassar'arreposai. Si seganta is arrogusu de sa pasta, su tanti de na nusci e si fainti a boccia, poi si poninti in sa liaunedda spruinara de farra, e si inforranta. Si prepara' sa glassa sciolendi su ciuccuru in acqua calenti e crox'e limoni trattau. Candu sa glass'e' pronta, calara e arrefinira si 'nci ettanta is pirichittusu e si morigara beni. Si lassanta sciuttai e funti prontusu.

63 Zuccherini rotondi (Pirichittus)

Ingredienti:

Olio farina, uova, buccia di limone, zucchero, glassa.

Preparazione:

Mettere in un tegame l'olio e la buccia intera di un limone e tenere al fuoco per 15 minuti. Frullare le uova e inserirle a piccole dosi nell'olio profumato. Disporre a fontana la farina e versare il composto preparato, quindi amalgamare e impastare bene, lasciando poi riposare la pasta. Tagliare la pasta a pezzi non più grandi di una noce, formare delle sfere e metterla in una teglia spolverata di farina. Infornare ed intanto preparare la ghiaccia facendo sciogliere in acqua calda lo zucchero con la buccia di limone grattugiato. Vi si immergono quindi is pirichittus e si girano delicatamente fino ad assorbire il tutto. Lasciare asciugare.

Minestr'e cavurcu

ingredientisi:
cavurcusu, olu de olia, peperoncinu, allu, perdusemini, tomatigasa spignarasa, pasta po minestra.
preparazioni:
si spaccanta a metari is cavurcusu, si fainti sunfiggi cun dunu pagu de olu, s'acciungiri unu bellu tritu de allu e perdusemini, e tomatigasa spignarasa, seiacquarasa e segarasa o tomatiga' friscasa e cottasa. Canau funti beni passausu s'acciungi's'acqua e su peperoncinu e si lassara bruddiri unu pagheddu. Appustisi s'acciungiri su broru e si poni' sa pasta po sa minestra. Si serbi' calenti, calenti.

Angioni a ischiscionera

ingredientisi:
angioni, patata, olu de olia, perdusemini, allu, sali, limoni.
preparazioni:
in duna cassarola, basciu e larga o in dunu tianu de terra, a maniga curcia cun su crobettori, rosolai mesu tassa de olu unu pistu ottenin cun dua titulasa de allu e una farraneareddu de perdusemini. Appena su suffrittu è prontu acciungi s'angioni segau arcogusu. Dopu nu quarti ora si acciunginti is patatasa puliasa e divriasa in quattro arrogusu. Rosolai a fogu biu giccendi in continuazioni is patatasa finza sas ad assurbiri su grassu e poi accovorxiai a filu cun acqua calenti, sali, abasciai su fogu, poni su crobettori s'ai coi lentamenti. Acciungi perdusemini segau fini fini e succu de limoni.

VARIE

ÀTERUS ALIMENTUS

64 Fogàcia de olia

Ingredientis:

olia niedda, pasta de pani, ollu de olia, sali·

Preparatzioni:

Si ponit s'olia in àcua e sali po una cida, dogna dii però s'àcua andat cambiada· Pustis si scolat beni e si-ndi bogat su pisu, e si fait arrubiai in d-unu tianu cun ollu de olia e unu pagu de sali·

Candu s'olia est ancora calenti si ammesturat cun sa pasta pronta e cun su frammentu, aciungendi unu pagu de ollu, po su sabori· Si segant is fogàcias e si inforrant cun d-unu pillu fini de farra asuta candu su forru est calenti beni· Si lassant fintzas a chi furriant a colori de oru·

64 Fogaccia de olia

Ingredientisi:

Olia niedda, pasta de pani, olu de olia, sali·

Preparazioni:

si poni s'olia in acqu'e sali po na scira, dogna di però s'acqua banda' cambiara· Poi si scola' beni e si 'ndi oga' su pisu, e si fai rosolai in dunu tianu cun olu di olia e nu pagh'e sali·

Candu s'olia e' ancora calenti s'ammestura'cun sa pasta pronta e cun su frammentu, acciungendi nu pagu di olu, po su sapori· Si seganta poi is fogacciasa e si inforranta cun dunu stratu fini de farra, su forru est calenti beni· Si lassanta finciasa a risultai a color'i oru·

64 Focaccia con le olive

Ingredienti:

Olive nere, pasta da pane lievitata, olio di oliva, sale·

Preparazione:

Si mettono le olive in acqua e sale per una settimana; ma ogni giorno l'acqua va cambiata· Poi si scolano e si snocciolano e si fanno rosolare in un tegame con l'olio d'oliva e un po' di sale· Quando le olive sono ancora tiepide si uniscono alla pasta lievitata, si amalgamano bene con la aggiunta di un po' di olio per insaporire il tutto· Si tagliano le focacce, si schiacciano e si infornano a forno ben caldo su uno strato leggero di farina· Devono risultare dorate·

65 Fogatza portescusesa:

Ingredientis:

Farra, patatas, tomàtigas, casu de brebei friscu, frammentu, butiru, lati, cipudda, ollu·

Preparatzioni:

Si coit sa patata e si strecat, pustis s'amesturat cun sa farra, su frammentu e su lati e si ponit a axerai po un'ora· Si preparat unu sunfritu cun sa cipudda, is tomàtigas e is àterus ingredientis e si lassat coi fintzas a candu si callat unu pagheddu· Si preparat su pillu cun sa pasta a grussori de unu centìmetru, si-nci ponit a pitzus su preparau e si spruinat su casu tratau in abbundàntzia· Si inforrat po trinta minutus·

65 Fogaccia portoscusesa:

Ingredientisi:

farra, patatasa, tomatigasa, cas'e brebei friscu, lievitu, burru, latti, cipudda e olu·

Preparazioni:

si coi sa patata e si streccara, poi s'amestura cun sa farra, su lievitu e su latti e si pòniri a axerai po un'ora· Si preparara nu sunfrittu cun sa cipudda, is tomatigasa e is atrus ingredientisi e si lassa coi finciasa a candu si cala' nu pagheddu· Si prepara sa sfoglia cun sa pasta a spessor'e nu centimetru, si 'nci poniri a picciusu su preparau e si spruinara casu trattau in abbondanza· Si inforrara po trinta minutusu·

65 Focaccia portoscusesa

Ingredienti:

Farina, patate, pomodori, pecorino fresco, lievito, burro, latte, cipolla e olio·

Preparazione:

Cuocere le patate e passarle, mescolarla poi con la farina, il latte e il lievito; far lievitare e lasciar riposare qualche ora· Preparare un soffritto con la cipolla, il pomodoro e gli altri ingredienti e lascia cuocere fino a quando il tutto non è denso· Prepara la sfoglia con la pasta ad altezza di circa un centimetro, disporvi sopra un bel po' di condimento e cospargere di formaggio· Infornare per circa mezz'ora e servire·

66 Pani de civraxu

Ingredientis: farra niedda o civraxeddu, pasta axeda, àcua tèbida, sali fini.

Preparatzioni: primu frammentu: si sciolit sa pasta axeda in d-una dìscua cun àcua tebida e si ponit cun sa farra in d-una scifedda. Si emmesturat beni e si ponit in su forru apena studau po una pariga de oras.

Secundu frammentu : si aciungit a sa scifedda s'àtera farra cun duas tassas de àcua tebida e sali sciortu, ghetendi a bellu a bellu, impastendi non tropu tostau. Candu is manus stacant si fait una bòcia e cun su gorteddu e si fait sa gruxi e si ponit ancora in su forru tèbiru ma studau po un'orixedda finrzas a chi crescit a duas bortas.

Tertzu frammentu: s'impastat beni e si segat a arrogus a mesura de fogacceddas chi andant sfustas a pitzus cun s'àcua e postas in sa liaunedda spruinada de farra. Si ponint ancora in su forru tèbidu fitzas a addpiai de volumi, pusti s'allui su forru a 250°, e si cambiat lianuedda a mesu cotura. Coint in mesora.

66 Pani de civraxiu

ingredientisi:

farra niedda o civraxeddu, pasta ascera, acqua tebira, sali fini.

Preparazioni: primu frammentu: si scioli' sa pasta axera in duna disqua cun acqua tebira e si poni cun sa farra in duna scifedda. S'emmestura beni e si poniri in su forru appena sturau po na pariga de orasa.

Secundu frammentu : si aciungiri a sa scifedda s'atra farra cun duas tassasa di acqua tebira e sali sciortu, ghettendi a belu a belu, impastendi non troppu tostau. Candu is manusu staccanta si fairi una boccia e cun s'orteddu si fai sa gruxi e si poniri ancora in su forru tebiru ma sturau po n'oretta finciasa a diventai su doppiu.

Terzu frammentu: s'impasta' beni e si segara arrogusu a mesura di fogaccceddasa chi bandanta sfustasa a picciusu cun s'acqua e postasa in sa liaunedda srpuinara de farra. Si poninti ancora in su forru tebiru finciasa a roddoppiai de volumi, poi s'alui su forru a 250°, e si cambia' lianedda a mesu cottura. Cointi in mesora.

66 Pane integrale

Ingredienti: farina integrale, pasta acida, acqua tiepida, sale fine.

Preparazione: Prima lievitazione: sciogliere la pasta acida in una tazza di acqua tiepida ed unirla in una terrina di farina. Amalga,are il tutto (senza però lavorarlo) e porre la terrina nel forno appena spento. Lasciare lievitare per due o tre ore.

Seconda lievitazione: versare la rimanete farina in una terrina più grande, unire poi la pasta lievitata della prima terrina ed unire infine una o due tazze di acqua tiepida con il sale disciolto. L'acqua va aggiunta piano piano, man mano che si procede nella lavorazione dell'impasto; quest'ulitmo va lavorato per un po' fino a fargli raggiungere una consistenza media, cioè quandi si … metterlo nella terrina. Con il coltello fare una croce sopra alla palla quindi lasciarla riposare dentro al forno tiepido, ma spento, per due ore al massimo: il volume dell'ipasto dovrà essere circa del doppio.

Terza lievitazione: si lavora leggermente il composto e lo si suddivide con il coltello in pezzi. I pezzi si lavorano fino a ricavare dei pani che vanno bagnati con un po di acqua nella parte superiori e vanno poi adagiati nelle teglie infarinate. Sistemare le teglie nel forno tiepido e chiuso: attendere che i pani lievitono ulteriormente e raddoppino di volume.

Cottura: accendere il forno a 250°

67 Trigu cotu

Ingredientis:

Trigu sardu, sali, saba, lati, tzùcuru, meli.

Preparazioni:

Si donat una bella sciacuada a su trigu in àcua frida, si scolat e si ponit in d-una pingiada cun abbundanti àcua salia. Si fait buddiri a fogu artu, pustis si abasciat a metadi de pampa, e si ponit su crobetori a sa pingiada.

Si fait coi assumancus po tres oras (po coi prus a lestru si cuntzillas a ponni a moddi su trigu in antis de sa cotura).

Si scolat, si lassat sfridai e si serbit in dìscua cun saba o latti e meli o leti inrzucurau.

Segundu s'usàntzia, "po portai beni", su trigu cotu si papàt a murgiai sa dii de annu noi.

67 Trigu cotu

Ingredientisi:

trigu sardu, sali, saba, latti, ciuccuru, meli.

Preparazioni:

si onara una bella sciaquara de su trigu in acqua frira, si scolara e si poniri in duna pingiara cun abbundanti acqua salia. Si fai budiri a fogu artu, poi a mesu fiamma e si poni su crobettori a sa pingiara.

Si fai coi assumancusu po tres orasa (po coi primusu si cuncilara a pnoni a moddi su trigu prim'e sa cottura).

Si scolara, si lassara sfrirai e si serbiri in disqua cun saba o lattti e meli o letti inciuccurau.

Segundu s'usanza, po portai beni, su trigu cottu si pappara a colazioni sa di di annu noi.

67 Grano cotto

Ingredienti:

Grano duro, sale, sapa, latte, zucchero, miele.

Preparazione:

Fare un lavaggio del grano in acqua fredda, scolare e mettere in pentola con tanta acqua salata.

Portare ad ebollizione, a fiamma molto alta,poi ridurre la temperatura e mettere il coperchio alla pentola. Far cuocere per almeno tre ore (per facilitare la cottura è consigliabile un periodo di ammollo).

Scolare, lasciar raffreddare e servire in scodella condito con sapa o latte e miele, o latte zuccherato.

Secondo una tradizione propiziatoria il grano cotto doveva essere mangiato a colazione il primo di gennaio.

68 Saba

Ingredientis:

Mustu de àxina niedda colau, figu sicada, mela pirònga, scroxu de aràngiu sicau·

Preparatzioni:

Si ghetat su mustu colau in d-una cardaxu impari cun sa figu sicada, sa mela pirònga e su scroxu de s'aràngiu sicau e si fait coi a fogu lentu·

Dogna tanti si morigat cun d-una turra e si spilat cun d-una spumarola· Sa saba est pronta candu est ridùsia a unu terzu de su lìcuidu initziali·

Si ghetat calenti in vasus de birdi sterilizaus e si tupat beni, de chi nd'eis bogau is àterus ingredientis·

68 Saba

Ingredientisi:

mustu di axina niedda colau, figu siccara, mella pirongia, scroxi'arangiu siccau·

Preparazioni:

si etta' su mustu colau in duna cardaxiu impari cun sa figu siccara, sa mella pirongia e su scrox'e s'arangiu siccau e si fai coi a fogu lentu·

Dogna tanti si morigara cun duna turra e si spilara cun duna spumarola· Sa saba è pronta candu è ridotta a nu terzu de su liquiru iniziali·

Si etta' calenti in vasus de birdi sterilizzausu e si tupa' beni, naturalmenti senz'e is atrusu ingredientisi·

68 Sapa

Ingredienti:

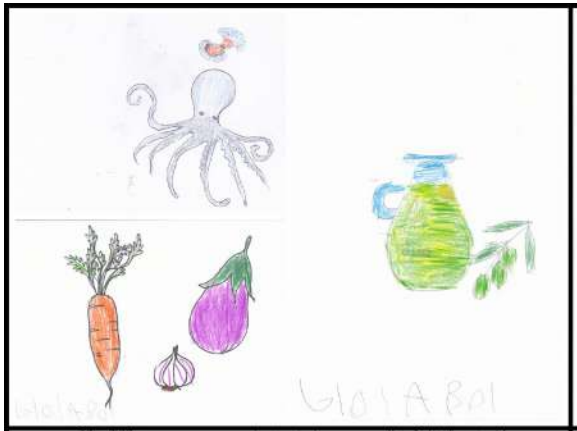
Mosto d'uva nera filtrato, fichi secchi, bucce d'arancia essiccate, mele cotogne·

Preparazione:

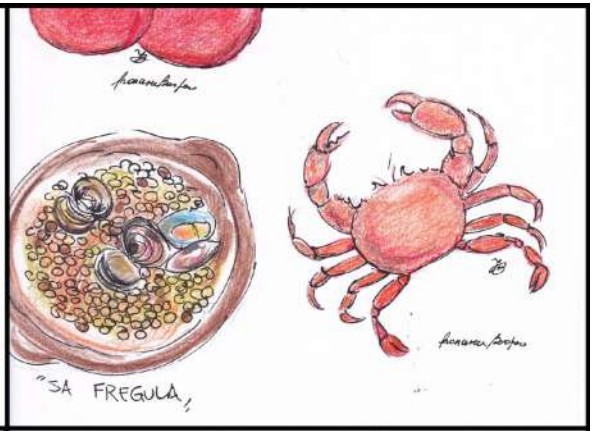
Versare il mosto filtrato in un tegame largo, le bucce d'arancia e i fichi secchi, le mele cotogne a pezzi e far cuocere a fuoco molto lento·

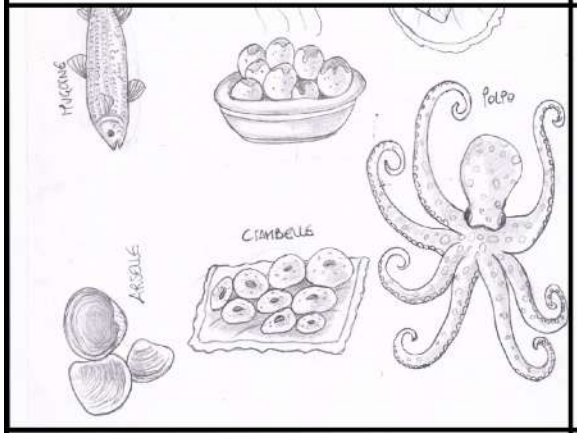
Ogni tanto bisogna mescolare il tutto con un mestolo di legno e schiumare con la schiumarola· La sapa è pronta quando il liquido si è ristretto ad un terzo·

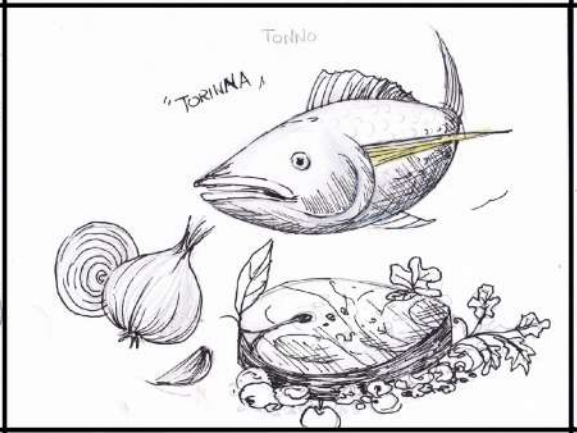
Versarla calda in un barattoli di vetro sterilizzati e chiudere manualmente dopo aver tolto gli altri ingredienti·

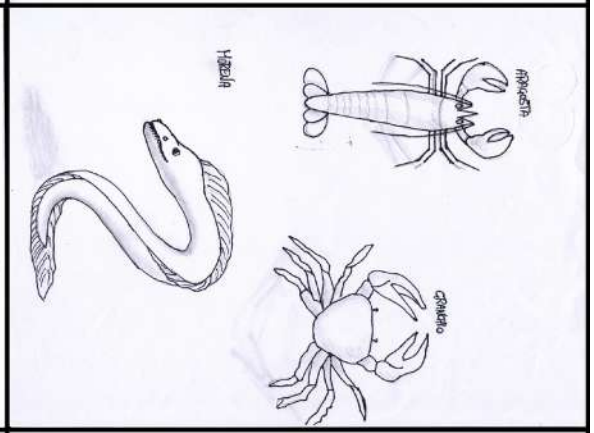


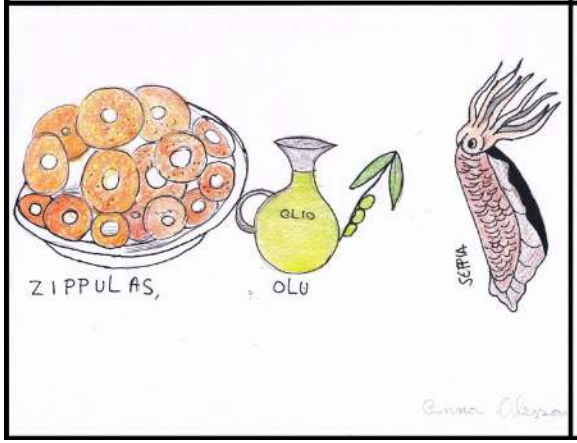
MARIA GODDO
BONA
ZUCCHERO


"SA FREGULA,


MUGGINE
POLPO
CIAMBELLE
ARSELLE


TONNO
"TORRINNA,


ANGUILLA
ARAGOSTA
GRANCHIO


OLIO
ZIPPULAS,
OLU
SEPPIA