

# *Su Cumbidu*

*Riscoperta enogastronomica della cucina tipica di  
Masainas, Giba, Piscinas e San Giovanni Suergiu*



# *SU CUMBIDU*

**Riscoperta enogastronomica  
della cucina tipica di Masainas, Giba, Piscinas  
e San Giovanni Suergiu**

Opera pubblicata con i contributi di:



**Regione Autonoma della Sardegna** - Assessorato alla Pubblica Istruzione, Beni Culturali, Informazione, Spettacolo e Sport. - L.R. 26 del 15.10.1997 art. 13 – Promozione e valorizzazione della cultura e della lingua della Sardegna.

**Provincia di Carbonia - Iglesias** – Assessorato alla Cultura



**Comune di Masainas** - Assessorato alla Cultura



**Comune di Giba** - Assessorato alla Cultura



**Comune di Piscinas** – Assessorato alla Cultura



**Comune di San Giovanni Suergiu** – Assessorato alla Cultura



*Studio e ricerca sul campo, redazione dei testi, progetto  
grafico ed impaginazione*  
**Europroject S.n.c.**

*Staff*

**Salvatore Sarigu**  
**Gloria Ucheddu**  
**Jessica Diana**  
**Annalaura Tore**  
**Claudia Ghisu**  
**Laura Deidda**  
**Chiara Locci**

*Traduzione in lingua sarda*

**Giuseppe Orrù**  
**Marcella Collu**

## Introduzione del Comune di Masainas

La “*Masainas?* Questo *boddèu* sta al levante degli stagni di Portubutis, presso la chiesa di S. Giovanni, dov’è un cappellano.”(Angius V., Casalis G.,1833 – 1856)

Dalle parole scritte nel Dizionario geografico dell’Angius-Casalis si scopre che Masainas, nel periodo compreso tra la fine del XVIII e l’inizio del XIX secolo, era uno dei principali *boddèus* del Sulcis. I *boddèus* o *oddèus* consistevano in una riunione di varie cascine, *furriadorgius*, presso una chiesa, dove abitava un cappellano.

Le cascine nacquero, inizialmente, con la funzione di dimore temporanee per i proprietari di queste terre, provenienti prevalentemente dall’Iglesiente e dal Nuorese. Col tempo la permanenza di questi agricoltori nei *furriadorgius* prese una forma sempre più stabile fino ad una loro trasferta definitiva, e ciò comportò la richiesta del cappellano per far fronte ad alcune delle principali esigenze religiose.

Il *boddèu* di Masainas iniziò quindi a svilupparsi attorno alla chiesetta di San Giovanni Battista e, tra le varie vicissitudini, divenne Comune autonomo definitivamente nel 1975.

Durante l’arco del XX secolo l’intero territorio del Sulcis fu teatro di profonde trasformazioni, evidenti anche nella piccola porzione del territorio del Comune di Masainas. Gli agricoltori di queste terre, nel tempo, sono stati attori protagonisti dell’esplosione dell’agricoltura cerealicola, evolutasi fino ad arrivare al quasi totale collasso, e di un profondo cambiamento delle tipologie di coltura, tra cui emergono la specializzazione nella coltivazione della vite e del carciofo; ma a Masainas si è sempre riscontrata una radicata continuità tra un passato superato, ma mai dimenticato, ed il presente, un particolare rapporto fra il contadino e la sua terra.

Ancora oggi Masainas vive prevalentemente di agricoltura: vigneti e campi di carciofi si estendono per tutto il territorio comunale circostante il centro abitato, e costituiscono la principale fonte economica.

Masainas è un paese votato alla tradizione, evidente nel culto della Madonna della Salute alla quale è dedicata una sagra ricca di festeggiamenti religiosi e civili, ma non solo, questa memoria

del passato emerge in maniera particolare e si assapora nell'arte culinaria dei suoi abitanti.

*Maza – ainas*, pane buono, dal greco *màza*, pane, focaccia, e *ainas*, elogiato, pregiato: è una delle diverse soluzioni trovate dagli studiosi per definire l'origine etimologica del termine Masainas, e testimonia l'importanza del pane quale elemento fondamentale della dieta alimentare di questa zona; esso, da abitanti e visitatori, è considerato una vera prelibatezza. Da ricordare sono anche le altre definizioni: dal sardo *malas*, cattive, pericolose, e *ainas*, attrezzi, arnesi da lavoro, in riferimento alle malefatte, alle continue scorrerie e omicidi che avvenivano nel territorio probabilmente con l'utilizzo di arnesi da lavoro; dal sostantivo numerico *mas*, che significa capra per via della zona ricca di bestiame; dal latino *mansum* o *masus* cioè villa finemente organizzata.

È evidente che da un punto di vista storico, geografico e antropologico Masainas, pur trattandosi di un piccolo comune, offre una vasta quantità di risorse, nelle quali è riconoscibile un grande potenziale per la crescita del paese.

Il territorio che si affaccia sul Golfo di Palmas è un paradiso incontaminato, dove chilometri di sabbia e vegetazione dominano un paesaggio quasi surreale. La spiaggia di *Sa Salina* qui offre acque chiare e cristalline: una striscia di litorale con fine sabbia bianca e dune circondate da profumati ginepri. Una nutrita colonia di fenicotteri rosa stanza, per tutto l'anno, a ridosso delle dune sabbiose, facendo da cornice, con altre rarissime specie, ad uno scenario unico.

*Sindaco ed Assessorato  
alla Cultura  
Comune di Masainas*

## **Introduzione del Comune di Giba**

Il Progetto “Su Cumbidu” è stato finanziato in attuazione della L.R. n. 26 del 15.10.1997 e si pone come obiettivo la tutela della cultura e della lingua sarda in tutti i suoi aspetti.

In particolare il progetto, realizzato in convenzione con la società Europroject s.n.c., è finalizzato alla riscoperta delle antiche ricette presenti nel territorio dei Comuni del basso Sulcis, attraverso lo studio delle stesse e degli aspetti culturali ad esse inerenti.

Questo viaggio nel Comune di Giba ci aiuterà a conoscere le realtà enogastronomiche attraverso delle interviste alle persone del luogo che con le loro ricette ci fanno conoscere non solo i prodotti tipici del paese ma anche le usanze, le tradizioni e le circostanze che hanno portato alla loro realizzazione e il loro tramandarsi nel tempo.

Il Comune di Giba si trova nella zona sudoccidentale della Sardegna denominata Sulcis ed è composto dal centro omonimo e dall'unica frazione di Villarios. Il centro abitato di Giba si trova su una pianura a 60 mt. sul livello del mare, circondato da basse colline.

L'economia è basata soprattutto sulla pastorizia e l'agricoltura. Vengono prodotti ottimi formaggi e carni di pecora e agnello, mentre nelle fertili campagne vengono coltivati gli eccellenti carciofi spinosi, prodotto che per la sua bontà è rinomato a livello nazionale, e grazie alla grande diffusione delle serre vengono prodotti vari ortaggi tra cui i deliziosi funghi e pomodori.

Nel territorio di Giba viene coltivata anche la vite da uva che produce ottimo vino, valorizzato dalla presenza di varie cantine vinicole nel circondario, che stanno imponendosi con successo sul mercato.

Tutti questi ottimi prodotti sono alla base delle antiche e semplici ricette che presenteremo e che sono uno spaccato di vita sulle tradizioni spesso dimenticate e sulle difficoltà del vivere di una volta che conciliava con abilità e sapienza la realizzazione di piatti gustosi ma “poveri”; infatti attraverso i racconti e la realizzazione di queste ricette documentate con foto e arricchite con aneddoti curiosi “antichi”, è sembrato di tuffarsi nelle atmosfere del passato, dove la preparazione di un piatto che al giorno d'oggi può sembrare banale, allora era

realizzato solo in particolari ricorrenze festive e quindi assaporato con un'altra "coscienza", frutto di fatica contadina e di rara abilità manuale.

Vi auguriamo quindi un buon viaggio nelle realtà enogastronomica del Comune di Giba e buon appetito!!!.

*Sindaco ed Assessorato  
alla Cultura  
Comune di Giba*

## **Introduzione del Comune di Piscinas**

Attraverso questo progetto de “su cumbidu”, in questa breve introduzione, colgo l’occasione per far conoscere il nostro paese Piscinas che è il comune più piccolo del Basso Sulcis con circa novecento abitanti

È un paese tranquillo, ricco di Storia e Cultura

Situato a 100m. sopra il livello del mare, confina con i comuni di Giba, Santadi, Villaperuccio, Masainas, e Teulada.

Ci sono diversi siti archeologici come le splendide Domus de janas.

In epoca romana furono valorizzate le potenzialità agricole del territorio. Infatti a tutt’oggi l’agricoltura e l’allevamento, rappresentano il perno centrale dell’economia di Piscinas

Inoltre la nostra piccola comunità è conosciuta come il Paese delle sagre, da noi si riscoprono le tradizionali ricette antiche, tramandate dai genitori ai figli, riscoprendo profumi, sapori e la genuinità dei nostri prodotti locali.

Nel periodo estivo vengono organizzate manifestazioni culinarie. Le più importanti sono la sagra dell’allevatore dove si preparano ottimi piatti, dalla pecora, al maialetto, al cinghiale rispettando sempre le vecchie ricette e la sagra della pasta fatta in casa (sappueddus giochetti ravioli) tutto all’insegna della tradizione e della buona cucina. Sono manifestazioni che vengono seguite da migliaia di turisti.

Questi servono a non far dimenticare le nostre origini, conservare e tramandare su papai antigu.

*Sindaco ed Assessorato  
alla Cultura  
Comune di Piscinas*

## Introduzione del Comune di San Giovanni Suergiu

San Giovanni Suergiu, con una popolazione di 6.047 abitanti, è un paese della provincia di Carbonia-Iglesias che si trova nella pianura del Basso Sulcis. Si presenta come evoluzione di tanti insediamenti sparsi e denominati "furriadroxius". Un tempo rifugi per i pastori e il bestiame, hanno poi assunto le caratteristiche di veri e propri insediamenti abitativi, i "medaus". La popolazione conserva una grande tradizione culinaria legata ai piatti derivanti dalle attività dell'agricoltura e dell'allevamento. Piatti ricchi di storia e di cultura materiale. La povertà dei pasti infrasettimanali veniva spezzata la domenica e in occasione delle feste paesane e religiose, quando quasi tutte le famiglie potevano cucinare la pasta e la carne, quest'ultima frutto dell'allevamento di animali domestici quali conigli, galline e tacchini. In occasione delle festività si usava mangiare anche la carne di agnello e di maiale. Questo, acquistato subito dopo lo svezzamento, veniva allevato per un anno intero e dalla sua macellazione le famiglie ricavano, oltre alla carne, diverse altre parti: il sangue, con il quale si preparava su *sànguini de porcu*, il sanguinaccio; il lardo, da cui si ricavava *sa gerda*, i ciccioli, utilizzati per condire le minestre o per la preparazione *de su pani cun gerda*. Altra parte utile era il grasso che, fuso, produceva lo strutto, adoperato per cuocere e condire i cibi al posto dell'olio d'oliva, allora poco diffuso. Le famiglie difficilmente rinunciavano, in occasione di festività particolari, alla preparazione dei dolci: *is pardulas* per la Pasqua, *is tzìpulas* per il Carnevale e i tradizionali dolci di mandorle, tra cui *amaretus* e *gatou*.

I piatti dei nostri nonni, nella loro semplicità, sono la testimonianza di una profonda identità culturale che va salvaguardata, valorizzata e tramandata; preparati con le stesse materie prime di un tempo: essi, infatti, sono legati in modo indissolubile alla nostra storia e alla ricchezza dei nostri territori. Piatti semplici che trovano ancora oggi un posto nelle tavole di ognuno, perchè buoni e genuini e che rappresentano una specialità per i turisti che visitano il nostro territorio.

*Sindaco ed Assessorato alla  
Cultura*

*Comune di San Giovanni Suergiu*



***PRIMI PIATTI***

***IS PRIMUS***

# RAVIOLI



Difficile



5 ore

**INGREDIENTI:** Per il ripieno: 1Kg di formaggio pecorino fresco; 200 g di ricotta di pecora; 1 patata lessata; 1 uovo intero; 1 mazzo di bietole lessate; 1 mazzetto di prezzemolo; 1 mazzetto di basilico; sale, pepe nero, noce moscata, 1 bustina di saporita; olio extravergine d'oliva; 100 g di farina 00.

Per la pasta: 1,200 kg di semola di grano duro e acqua quanto basta.

Sugo al pomodoro per condire.

**PREPARAZIONE:** Il ripieno: Prendete le bietole, separate le foglie dai gambi, e lessate solo le foglie; tritate il prezzemolo e le foglie di bietola, e soffriggete in olio extravergine d'oliva, aggiungete per ultimo il basilico sempre tritato, salate. In una pirofila macinate il formaggio, la ricotta e la patata lessa, aggiungete il soffritto preparato prima, la farina, il pepe, la saporita, la noce moscata e l'uovo; amalgamate bene il tutto. Il ripieno deve essere abbastanza consistente.

**La pasta:** Mettete la semola in una pirofila e aggiungete lentamente dell'acqua; lavorate a mano fino ad ottenere una pasta liscia, elastica, e non troppo morbida.

Tirate una sfoglia molto sottile, stendetela sul raviolatore, riempite col ripieno preparato, coprite con un'altra sfoglia, fate aderire bene, capovolgete il raviolatore e tagliate i ravioli con la rondella per dolci.

Preparate un pentola con abbondante acqua salata e portate ad ebollizione; versate i ravioli desiderati e scolateli appena salgono a galla, non fate cuocere per più di 3- 4 minuti.

Condite con il sugo al pomodoro e parmigiano o pecorino. Servite caldi.



**Vino rosso monica**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Ines Solinas di Masainas*

# CURRIXIONIS



Traballosu



Cincu oras

**SU CHI SERBIT: : Po su imprenu: 1 kg de casu de berbei friscu; 200 g de arrescotu de brebei; 1 patata buddia; 1 ou interu; 1 arramaletu de eda buddia; 1 arramaletu de perdesèmini; 1 arramaletu de afàbica; sali; pìbiri nieddu; nuxi muscada; 1 bustixedda de saporita; ollu de olia (ollu ermanu); 100 g de farra 00.**

**Po su pillu: 1,200 Kg de sìmbula de trigu e àcua su bastanti (a ogu, cantu bastat).**

**Bagna de tomata po cundì.**

**CUMENTI SI FAIT: S' imprenu: pigai s'eda, partzei sa folla de su cambu, e fadei buddi sceti sa folla; seghei a finu a finu su perdesèmini e sa folla de s'eda, e friei in ollu ermanu, a ùrtimu aciungei s'afàbica puru segada a finu a finu, ponei su sali. In una civeddedda tratai su casu, s'arrescotu e sa patata buddia, aciungei su concivimentu aparau innantis, sa farra, su pìbiri, sa saporita, sa nuxi muscada e s'ou; amesturai beni totu sa cosa. Su imprenu depit arresultai tostu.**

**Su pillu: ponei sa sìmbula in una civedda e aciungei a bellu a bellu s'àcua; traballai sa pasta fintzas a otenni unu pillu**

**chi scocat (lisu) e chi no siat moddi meda. Fadei unu pillu fini meda, ponei-ddu apitzus de sa machinedda po fai su pillu, prenei cun su imprenu, imbussai cun unu àteru pillu, acovecai sa machinedda e segai is cruxonis cun sa sarreta.**

**Aparai una pingiada cun àcua meda e sali e fadei buddi; ghetai-nci is currixonis su tanti chi s'agradessit e colai-ddus luegus cumentu ndi bessint a pillu, no ddus fatzai coi prus de 3-4 minutus.**

**Incasai cun sa bagna de tomata e parmigianu e casu de berbei.**



**Binu nieddu a tipu monica**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Ines Solinas de Masainas*

# RAVIOLI



Media



2 ore e 30 minuti

**INGREDIENTI:** Per la pasta: 200 g di semola fine, 100 g di farina, 2 uova intere,  $\frac{1}{2}$  litro d'acqua, un cucchiaio di sale grosso.

Per il ripieno:  $\frac{1}{2}$  kg di ricotta, 4 foglie di bietole, 2 tuorli, un limone grattugiato, un cucchiaio di farina, sale.

Sugo: 5 pomodori freschi maturi,  $\frac{1}{2}$  cipolla, un mazzetto di prezzemolo, 2 foglie di basilico.

**PREPARAZIONE:** Far sciogliere un cucchiaio di sale grosso in  $\frac{1}{2}$  litro di acqua tiepida. Impastare la semola, la farina e le uova aggiungendo piano l'acqua salata. Lavorare finché si ottiene un impasto omogeneo, formare un panetto e farlo riposare, coperto, per circa mezz'ora. Prendere le bietole farle bollire per qualche minuto (10 min.). Sgocciolarle e schiacciarle bene con una forchetta. In una ciotola mettere la ricotta aggiungere i tuorli, un cucchiaio di farina, il limone, le bietole e un pizzico di sale. Amalgamare bene il tutto, e preparare delle palline non troppo grandi. Riprendere la pasta, tagliarne un pezzo appiattirlo con le mani infarinarlo e lavorarlo col mattarello fino ad ottenere delle sfoglie di pasta lunghe e sottili in cui dovrete distribuire le palline di ripieno preparate in precedenza distanziandole 5-6 cm l'una dall'altra. Ripiegare

**la sfoglia su se stessa fino a coprire bene il ripieno. Premere con le dita tra una pallina e l'altra e ritagliare dei rettangoli con il taglia pasta. Disporre su una superficie infarinata in modo che non si attacchino. In un tegame far soffriggere mezza cipolla, il prezzemolo tritato e i pomodori fatti a pezzetti far cuocere per mezz'ora aggiungere sale e il basilico. Far bollire i ravioli in acqua salata per 5-6 min. e condite con il sugo.**



**Vino rosso monica**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Teresa Mei di Piscinas*

# CURRIXIONIS



No traballosu meda



Duas oras e mesu

**SU CHI SERBIT:** Po su pillu: 200 g de sìmbula fini, 100 g de farra, 2 ous interus, mesu litru de àcua, una cullera de sali grussu.

Po s'imprenu: ½ Kg de arrescotu, 4 follas de eda, 2 ollanus, unu limoni tratau, una cullera de farra, sali.

Sa bagna: 5 tomatas friskas e santzeras, ½ cibudda, unu arramaletu de perdusèmini, 2 follas de afàbica.

**CUMENTI SI FAIT:** Fadei scallai una cullera de sali grussu in ½ litru de àcua tebi-tebi. Cumassai sa sìmbula, sa farra e is ous aciungendi abellu s'acua e sali. Traballai fintzas a ndi fai bessì unu cumassu amesturau beni, fadei una bocixedda e lassai-dda pasiai, imbussada cun unu tzapu po una mes'oredda. Pigai s'eda e fadei-dda buddi po una dexina de minutus. Agutiai-dda e streccai-dda beni cun sa frochita. In una discua ponei s'arrescotu aciungei is ollanus, una cullera de farra, su limoni, s'eda e unu spitzu se sali. Amesturai beni totu, e aparai de bocixeddas no mannas meda. Pigai torra sa pasta e segai-ndi unu arrogu e atendi-ndu fintzas a ndi bogai unu pillu longu e fini innui ponni is bocixeddas aparadas innantis atesu una cun s'atra asumancu de 5-4 cm. Pinnigai su pillu apitzus de issu 'e totu po imbussai s'imprenu. Cracai beni cun is didus aintru de una bocixedda e s'àtera e segai su pillu cun sa sarreta.

**Cuncordai-ddus in una còrbula cun farra de manera chi no s'apicighint s'unu cun s'àteru. In una sataina fai su concivimentu cun una cibudda, su perdusèmini segau fini e is tomatas fatas a tochixeddus, aciungei su sali e s'afàbica e fadei coi totu po una mes'oredda. Fadei buddi is currixonis in àcua e sali po 5-6 minutus e incasai-ddus cun sa bagna.**



**Binu arrubiu a tipu monica**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Teresa Mei de Piscinas*

# RAVIOLI DI FORMAGGIO DI PECORA E BIETOLE



Facile



2 ore

**INGREDIENTI:** Per la pasta:  $\frac{1}{2}$  Kilo di farina, acqua, 1 uovo, sale. Per il ripieno: 200 gr. di farina, 4 uova, 10 foglie di bietola, un pizzico di noce moscata, un kg di formaggio fresco di pecora, una scorza di limone grattugiata.

**PREPARAZIONE:** Disporre a fontana la farina e unite un poco alla volta l'acqua salata e l'uovo per rendere più malleabile al pasta. Lavorare l'impasto fino a farlo diventare elastico e omogeneo. Formare con la pasta una palla e disporla su una ciotola, possibilmente di terracotta e coprirla con un canovaccio umida facendola riposare.

Per il ripieno: bollire le bietole in acqua salata, scolarle e strizzarle bene dall'acqua e sminuzzarle finemente. In una ciotola mettere il formaggio e schiacciarlo con una forchetta, in seguite unite le bietole, le uova, la scorza di limone grattugiata, la farina e un pizzico di noce moscata grattugiata. Amalgamare bene il tutto per formare un composto omogeneo. Con il matterello fare la sfoglia che deve essere liscia e senza bolle. Ritagliare delle strisce di pasta, sopra disporre con l'aiuto di un cucchiaio delle palline formate con il ripieno di bietole e formaggio, distanti l'una dall'altra non più di cinque cm. Piegate su se stessa la

**sfoglia che coprirà interamente il ripieno, sigillando con le mani lungo il bordo del raviolo e ritagliando la pasta in eccesso. Dopodichè lasciarli riposare su un vassoio infarinato per circa due ore.**

**Portare ad ebollizione dell'acqua salata e versare i ravioli tenendoli a cottura fino a ch  non risaliranno in superficie. Disporre con cura su un piatto di portata i ravioli condendoli con un buon sugo di pomodoro e cospargendoli di buon formaggio di pecora stagionato. Servire in tavola.**



**Vino rosso carignano del Sulcis**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Maria Pani di Giba*

# CURRIXIONIS CUN CASU DE BERBEI E EDA



Fàcili



Duas oras

**SU CHI SERBIT:** Po su pillu: ½ kg de farra, àcua, 1ou, sali.  
Po s'imprenu: 200gr. de farra, cuatru ous, 10 follas de eda, unu spitzu de nuxi muscada, unu kg de casu friscu de berbei, su cròxiu de unu limoni tratau.

**CUMENTI SI FAIT:** Cuncordai sa farra a cucureddu e aciungei abellu s'àcua salida e s'ou po fai sa pasta prus moddi. Traballai su cumassu fintzas a ddu fai paris. Ponei sa pasta in una discua e imbussai totu cun unu frigadròxiu infustu e lassai pasiai.

Po s'imprenu: buddi s'eda in àcua salida, colai-dda e trotoxiài-dda de s'àcua e segai-dda a finu. In una discua ponnei su casu e strecai-ddu cun una frochita, aciungei s'eda, is ous, su cròxiu tratau de unu limoni, sa farra e unu spitzu de nuxi muscada tratada. Amesturai beni po fai unu cumpostu paris. Cun su tùturu atendiai su pillu chi depi essi lisu e chena de brocas. Segai corrias de pillu, apitzus de custas cuncordai cun s'agiudu de una cullera unu scantu de bocixeddas fatas cun s'imprenu de eda e de casu, atesu s'una de s'atra unus cincu cm. Pinnigai su pillu a manera chi imbusti s'imprenu, serrendi beni s'oru e boghendi-ndi su pillu chi no serbit. Agou fadei-ddus pasiai po duas oras in una safata insimbuada cun farra. Fadei buddi s'àcua e sali e

**ghettai-nci is currixonis e lassai-nci-ddus fintzas a candu no  
ndi ant a bessì a pillu. Cuncordai beni unu pratu cun is  
currixonis incasaus cun bagna de tomatas e casu stasonau  
de berbei.**



**Binu arrubiu a tipu carignano de su Sulcis**

*Si torrat grazias po s'agiudu  
a sa sennora Maria Pani de Giba*

# CURRIXIONIS DE INCASAI



Media



15 minuti

**INGREDIENTI:** 1kg di farina, 1 kg di formaggio fresco, 150 gr di bietole o spinaci, 300 gr circa di acqua per l'impasto, 4 uova intere, un mazzetto di prezzemolo, un pizzico di sale, una buccia di limone, 50/ 100 gr di farina 00 per il ripieno.

**PREPARAZIONE:** Fare l'impasto con la farina, acqua, 2 uova e sale a piacere. Fare una buona lavorazione della pasta. Per il ripieno realizzare un impasto con farina (50/100 gr), formaggio pecorino o caprino, bietole o spinaci lessati, prezzemolo tritato, 2 uova, buccia di limone grattugiata, sale a piacere. A questo punto stendere la sfoglia in un apposito piano di legno, formare le palline del ripieno, di grandezza a piacere e sistemarle al centro della sfoglia, a distanza uguale una dall'altra e coprirle con la sfoglia stessa da un lato verso l'altro e tagliare al centro fra un raviolo e l' altro per separarli.



Vino rosso monica

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
l'assoc. Massaius Suerrxinus di San Giovanni Suergiu*

# CURRIXIONIS DE INCASAI



No traballosu meda



Unu quartu de ora

**SU CHI SERBIT:** 1 kg de casu friscu, 150 gr de eda o spinàciu, 300 gr de àcua po s'impastu, 4 ous intreus, unu arramaletu de perdusèmini, unu spitzulu de sali, unu croxiu de limoni, 50/100 gr de farra 00 po s'imprenu.

**CUMENTI SI FAIT:** Fadei unu cumassu cun sa farra, s'àcua, 2 ous e sali a ogu. Traballai beni sa pasta. Po su imprenu fai unu impastu cun sa farra (50/100 gr), casu de berbei o de craba, eda, spinaciu buddiu, perdusèmini segau a finu, 2 ous, cròxiu tratau de limoni, sali su chi praxit. Arribaus innoi atendiai su pillu apitzus de una mesa de linna, cuncordai is bocixeddas de s'imprenu, mannas cantu praxit e arrematai-ddas in mesu de su pillu, atesu oguali una cun s'atra pinnigai su pillu po imbussai beni s'imprenu e segai in mesu a s'unu s'atru po ddus partzì.



Binu nieddu a tipu monica

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a s'associatzioni Massaius Suerxinus de Santu Giuanni Suèrgiu*

# TZAPUEDDUS



Difficile



2 ore per la pasta, 1 ora per il sugo

**INGREDIENTI:** Per la pasta: 800g di semola di grano duro; 2 pugni di sale grosso; 1 L di acqua naturale.

Per il sugo: 100 g di macinato o carne di manzo a pezzi; ½ cipolla tritata; 1 spicchio d'aglio; 3kg di pomodori freschi maturi; olio e sale quanto basta; 100 g pecorino o parmigiano per condire.

**PREPARAZIONE:** Il sugo: Pelate, passate i pomodori e riponeteli in una terrina. Tritate aglio e cipolla e soffriggete in olio extravergine d'oliva; aggiungete la carne, salate e fate rosolare, versate quindi i pomodori passati, sale quanto basta, e insaporite con origano e basilico; fate cuocere a fuoco lento per un ora.

La pasta: Mettete il sale in una piccola terrina e versatevi dell'acqua; preparate intanto una pirofila e travasatevi la stessa acqua, ripetete il passaggio un paio di volte senza far cadere granelli di sale nella pirofila e versando circa la metà del quantitativo di acqua previsto; aggiungete la semola e iniziate ad impastare con le mani, lavorate con forza versando l'acqua restante. La pasta deve diventare liscia e molto morbida; se necessario aggiungete altra acqua. Per

ottenere un impasto più compatto lasciatelo riposare per una notte in frigorifero avvolto in una pellicola trasparente, e rilavoratelo il giorno dopo con l'aggiunta di acqua.

Preparate una pentola con abbondante acqua salata e portate ad ebollizione. Staccate un piccolo pezzo dall'impasto, immergetelo in una ciotolina piena d'acqua per ammorbidire ulteriormente la pasta; tenete il pezzo di pasta in una mano e con l'altra pizzicate un piccolo pezzetto e gettatelo nell'acqua bollente (*spicciua e ghetta, pizzica e getta*). Una volta terminato tutto l'impasto, attendete 12 minuti e scolate i *zappueddus*. Condite col sugo preparato e abbondante formaggio. Serviteli caldi.



Vino rosso carignano del Sulcis

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Elisabetta Ollargiu di Masainas*

# TZAPUEDDUS



## Traballosu



**Duas oras po su pillu, una ora po sa bagna**

**SU CHI SERBIT:** Po su pillu: 800 gr de sìmbulu de trigu; 2 farrancadas de sali grussu; 1 litru de àcua.

Po sa bagna: 100 gr de petza mòllia o petza de boi fata a arrogheddus; ½ cibudda segada a finu; 1 titula de allu; 3 kg de tomatas friskas e santzeras; ollu e sali cantu ndi serbit; 100 gr. de casu de berbei o parmigianu po incasai.

**CUMENTI SI FAIT:** Sa bagna: scroxai e passai is tomatas e ponei-ddas in unu civededda. Segai a finu s'allu e sa cibudda e fadei unu concivimentu cun s'ollu ermanu; aciungei sa petza, su sali e fadei arrubiai, ghettai-nci-ddi is tomatas, su sali e ingaungiai totu cun afàbica e pèrsiga; fadei coi a fogu basciu po un'orixedda.

Su pillu: ponei sali e àcua in una dīscua pitichedda; aparai intantis una civededda innui bessai sa mitadi de s'àcua e sali chi s'agatàt in sa dīscua chena de fai arrui sa perdixedda de su sali aintru; aciungei sa sìmbulu e inghitziai a cumassai cun s'àcua abarrada. Sa pasta depit arresultai moddi meda e lisa; chi serbit aciungei àtera àcua puru. Po tenni unu impasto bellu firmu lassai-ddu pasiai una noti in su frigoriferu imbodiau in unu paperi, e traballai-ddu torra sa dī infatu aciungendi unu pagu de àcua.

**Ponei sa pingiada in su fogu cun àcua e sali e fadei buddi. Segai unu arrogheddu de impastu, inciunnei-ddu in una discua prena de àcua po ddu amoddiai; pigai in manu s'arrogheddu e cun s'atra spitzuai e ghettai in sa pingiada (*spicciua e ghetta*, *pizzica* e *getta*). Apustis de ai ghettau totu s'impastu fatu aici, abetai 12 minutus e colai is *tzapueddus*. Incasai cun bagna e casu meda. Serbei-ddus callentis.**



**Binu nieddu carignano de su Sulcis**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Elisabetta Ollargiu de Masainas*

# TZAPUEDDUS



Media



1 ora e 10 minuti

**INGREDIENTI:** Per la pasta: 250 g di semola fine, 250 g di farina integrale (civraxiu nieddu), 10 g di sale fine, 250ml d'acqua.

Per il sugo: 1 kg di pomodori maturi, 3-4 gambi di cipolla in foglia, 2-3 foglie di basilico, 50 g di pecorino, olio, sale.

**PREPARAZIONE:** In una terrina mettere assieme la farina integrale e la semola aggiungere sale, acqua e lavorare su un piano di legno per circa 15 min. Lasciar riposare la pasta per circa 10 min. Prendere la pasta e staccare un pezzetto per volta (facendo attenzione che i pezzi non siano troppo grossi e spessi) appiattendolo con le dita (fino ad ottenere un diametro di circa 2 cm). Mettere i sappueddus su un foglio di carta forno in modo che non si attacchino tra loro. Metterli a bollire in un tegame per circa 20 min.(la pasta deve essere al dente). In un altro tegame mettere olio, la cipolla tagliata fine, i pomodori tagliati a pezzetti, il basilico e un pizzico di sale, lasciar cuocere per circa 15min. condire i sappueddus con la salsa un filo d'olio extravergine e il pecorino.



Vino rosso carignano del Sulcis

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Maria Bonaria Cogotti di Piscinas*

# TZAPUEDDUS



No traballosu meda



Una ora e dexi minutus

**SU CHI SERBIT:** Po su pillu: 250 gr de sìmbula fini, 250g de poddini (civraxiu nieddu), 10 g de sali fini, 250 ml de àcua.

Po sa bagna: 1 kg de tomatas santzeras, 3-4 cambus de cibudda a grillu, 2-3 follas de afàbica, 50 g de casu de berbei, ollu, sali.

**CUMENTI SI FAIT:** In unu civedda ponei impari su poddini e sa sìmbula, aciungei sali, àcua e traballai in una mesa de linna po unu quartu de ora. Lassai pasiai sa pasta po una dexina de minutus pigai sa pasta e spitzuai arrogheddus chi no siant grussus meda (una mannesa de 2 cm). Ponei is sapueddus apitzus de unu follu de paperi a manera chi no s'apicighint impari. Fadei-ddus buddi po una bintina de minutus in una atera sataina fadei su concivimentu cun cibudda segada a fini, tomatas a arrogheddus, afàbica e unu spitzu de sali e lassai andai po unu quartu de ora. Incasai-ddus cun bagna e unu pagu de ollu ermanu e casu de berbei.



Binu nieddu carignano de su Sulcis

*Si torrat grazias po s'agiudu  
a sa sennora Maria Bonaria Cogotti de Piscinas*

# MALLOREDDUS CON FORMAGGIO FRESCO DI PECORA



Media



20 minuti

**INGREDIENTI:** 500 gr di formaggio fresco di pecora, leggermente acido, 500 gr di semola di grano, un po' di acqua e sale.

**PREPARAZIONE:** Mettere in un contenitore di terracotta dell'acqua, un pizzico di sale e semola. Procedere ad impastare a mano. Riporre l'impasto in un piano di legno e impastare a mano fino ad ottenere una pasta di media lavorazione. Con la pasta pronta, con la griglia di una forchetta o con legno rigato, procedere a fare i malloreddus. Quando sono pronti metterli in un tegame con acqua per la cottura. Dopo la cottura scolarli e metterli in una sciaquera ( recipiente) con il formaggio precedentemente frullato, amalgamare il tutto velocemente e si serve il tutto caldo.



Vino rosso carignano del Sulcis

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Graziella Garau di San Giovanni Suergiu*

# MALLOREDDUS CUN CASU FURRIAU



**No traballosu meda**



**Binti minutus**

**SU CHI SERBIT:** 500 gr de casu furriau chi abarrada unu pagheddu axedau, 500 gr de sìmbula de trigu, unu stiddu de àcua e unu spitzu de sali.

**CUMENTI SI FAIT:** Ponei in una civedda àcua, unu spitzu de sali e sìmbula. Cumassai a manu. Traballai su cumassu in una mesa de linna fintzas a tenni unu pillu traballau prus o mancu beni. Po fai is malloreddus imperai una frochita o una tauledda de linna. Candu funt fatus ghettai-nci-ddus in sa pingiada cun s'acua po ddus buddi. Candu ant buddiu colai totu e ponei-ddus in unu pratu mannu e fundudu cun su casu trattau, amesturai totu de pressi e serbì callenti.



**Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Graziella Garau de Santu Giuanni Suèrgiu*

# LA ZUPPA COTTA



Media



2 ore e 30 minuti

**INGREDIENTI:** Per il brodo: 1kg di carne di pecora tagliata a pezzi; 1 carota; ½ cipolla; 1 spicchio d'aglio; 1 pomodoro secco; 2 rametti di basilico; 1 ciuffo di prezzemolo.

Per la zuppa: 1 civraxiu rafferma; 150g di pecorino fresco tagliato a fettine sottili; 100g di pecorino grattugiato.

**PREPARAZIONE:** Mettete la carne, la carota, la cipolla, il prezzemolo, il basilico, il pomodoro secco e un pizzico di sale in abbondante acqua fredda, portate ad ebollizione e fate cuocere per almeno due ore. Tagliate intanto il pane a fette. Passate le due ore, scolate la carne e versate il brodo colato in un altro tegame con il fondo abbastanza largo e i bordi alti, portate di nuovo ad ebollizione e iniziate a preparare la zuppa: mentre il brodo bolle mettete uno strato di pane, ricoprite con uno strato di pecorino a fette e ripetete l'operazione fino ad arrivare al bordo del tegame. Infine spolverate con un po' di pecorino grattugiato e lasciate stufare, la zuppa è pronta. Servire calda.



Vino rosso carignano del Sulcis

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Laura Scano di Masainas*

# SA SUPA COTTA



No traballosu meda



Das oras e mesu

**SU CHI SERBIT:** Po su brodu: 1 kg de petza de berbei segada a arrogus; 1 pistinaga; ½ cibudda; una titula de allu; 1 tomata sicada; 2 arrampixeddus de afàbica; 1 arramaletu de perdusèmini.

Po sa supa: 1 civraxiu tostau; 150 gr de casu de berbei friscu segau a fitixeddas; 100 gr de casu de berbei tratau.

**CUMENTI SI FAIT:** ponei impari sa petza, sa pistinaga, sa cibudda, su perdusèmini, s'afàbica, sa tomata sicada e unu spitzu de sali in àcua frida, fadei buddi po duas oras asumancu. Segai su pani a fittas. Candu funt passadas duas oras, agutiai sa petza e ghettai su brodu passau in su colalatti in una àtera pingiada chi siat funduda e lada, fadei torra buddi e inghitziyai a cuncordai sa supa: in mentras chi su brodu est buddendi ponei unu pillu de pani, acarraxiai cun su casu e berbei fatu a fitixeddas e sighei de aici fintzas a arribai a su oru de sa pingiada. A s'acabu spartzinai unu pagu de casu de brebei tratau e lassai coi a bellu a bellu. Sa supa si podi papai. Serbiri callenti.



Binu nieddu carignano de su Sulcis

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Laura Scano de Masainas*

# ZUPPA COTTA



Media



2 ore

**INGREDIENTI:** 1 kg. Di carne di pecora, 2 pomodori secchi, 2 pomodori freschi, 1 mazzetto di prezzemolo,  $\frac{1}{2}$  cipolla, 1 pane tipo civraxiu non troppo grande, sale quanto basta, formaggio grattugiato di pecora stagionato.

**PREPARAZIONE:** In una pentola mettere 2 litri d'acqua e portare a ebollizione. Versare la carne di pecora aggiungendo i pomodori secchi, i pomodori freschi, il prezzemolo e meta' cipolla. Togliere l'eventuale schiuma che si formera' dall'ebollizione e aggiungere il sale. Lasciar cuocere la carne per almeno 1 ora in modo che diventi tenera. Nel frattempo tagliare il pane civraxiu a fette e disporre in un tegame largo. Con un mestolo pescare il brodo e bagnare uniformemente le fette di pane, spolverarle con il formaggio grattugiato. Ricoprite con un altro strato di fette di pane, brodo e formaggio pecorino.

Mettere la teglia di pane nel fornello a fuoco medio e far cuocere per 15 minuti. Portare in tavola accompagnato dal bollito di carne.



Vino rosso cannonau

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Lidia Manca di Giba*

# SUPA COTA



No traballosu meda



Das oras

**SU CHI SERBIT:** 1 kg de petza de berbei, 2 tomatas sicadas, 2 tomatas friskas, 1 arramaletu de perdusèmini,  $\frac{1}{2}$  cibudda, 1 pani cumentu su civraxiu no mannu meda, sali a ogu, casu de berbei stasonau e tratau.

**CUMENTI SI FAIT:** In d-una pingiada ponei duus litrus de àcua e fadei-ddus buddi. Ghettai-nci sa petza de berbei aciungendi sa tomata sicada, cussa frisca, su perdusèmini e una mesu cibudda. Bogai-nci sa spruma chi at a bessì a pillu de s'àcua e aciungei su Sali. Lassai coi sa petza po 1 ora asumancu, fintzas a si fai moddi. Segai su civraxiu a fitas e ponei-ddu in una satàina lada. Cun una turra pinnigai su brodu e sciunde totu paris is fitas de pani, aciungei su casu tratau. Acovecai totu cun unu àteru pillu de pani, brodu e casu de berbei.

Ponei sa satàina de pani in su fogu basciu e fadei coi po unu quartu de ora.

Ponei in sa mesa impari cun sa petza buddita.



Binu nieddu a tipu cannonau

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Lidia Manca de Giba*

# ZUPPA COTTA CON CARNE DI PECORA



Media



2 ore e 20 minuti

**INGREDIENTI:** 1 kg di carne di pecora, 8-10 fette di pane raffermo, 3-4 pomodori secchi, un mazzetto di prezzemolo, 3 foglie di basilico, 100 g di pecorino, 1 spicchio d'aglio, ½ cipolla.

**PREPARAZIONE:** Prendere un tegame capiente mettere la carne di pecora a bollire con circa 4 l d'acqua per un ora. Aggiungere il prezzemolo, il basilico, i pomodori secchi, l'aglio, la cipolla e far bollire per almeno un'altra ora. Prendere una teglia mettere uno strato di pane ricoprire col brodo, mettere il pecorino e procedere con un altro strato. Nell'ultimo strato mettere abbondante formaggio. Mettere la teglia in forno a 200° per 15 min.



Vino rosso cannonau

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Orsolina Atzori di Piscinas*

# SUPA COTA CUN PETZA DE BERBEI



No traballosu meda



Duas oras e binti minutus

**SU CHI SERBIT:** 1kg de petza de berbei, 8-10 fitas de pani tostau, 3-4 tomatas sicadas, unu arramaletu de perdusèmini, 3 follas de afàbica, 100 gr de casu de berbei, una titula de allu, ½ cibudda.

**COMUNTI SI FAIT:** Pigai una pingiada manna e ponei sa petza de brebei a buddi in 4 litrus de àcua po 1 ora. Aciungei su perdusèmini, s'afàbica, is tomatas sicadas, s'allu, sa cibudda e fadei buddi po una àtera ora asumancu. Cuncordai una satàina cun unu pillu de pani, su brodu, su casu e sighi de aici. In s'ùrtimu pillu ponei casu meda. Ponei in su forru a 200° po unu quartu de ora.



Binu nieddu a tipu cannonau

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Orsolina Atzori de Piscinas*

## LA ZUPPA DI FAVE



Medio



2 ore

**INGREDIENTI:** 1 pomodoro secco; 1 cipolla; 1 mazzo di prezzemolo; 2 foglie di basilico; 1 cucchiaino di concentrato di pomodoro; 1 pizzico di peperoncino; sale e olio extravergine d'oliva q.b.

**PREPARAZIONE:** In un tegame fate bollire un'abbondante quantità d'acqua e versateci le fave; dopo circa mezzora aggiungete le bietole, la carota e il pomodoro secco tagliati finemente e proseguite la cottura a fuoco vivo: le fave si devono sciogliere. A questo punto unite il concentrato di pomodoro, il peperoncino e mescolate; se necessario aggiungete altra acqua per terminare la cottura e salate. Quando le verdure e le fave sono pronte versate la fregola nel tegame e contemporaneamente in una padella soffriggete un trito di cipolla, aglio, prezzemolo e basilico in abbondante olio extravergine d'oliva. Unite il soffritto alle fave e servite caldo.



Vino rosso monica

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Rosalba Scano di Masainas*

# SUPA DE FAÀ



No traballosu meda



Duas oras

**SU CHI SERBIT:** 1 tomatu sicada, 1 cibudda, 1 arramaletu de perdusèmini, 2 follas de afàbica, 1 cocerinu de concentrau de tomatu, 1 spitzu de pibireddu, sali e ollu ermanu cantu ndi serbit.

**CUMENTI SI FAIT:** In una pingiada fadei buddi unu tanti mannu de àcua e ghattai-nci sa faà; apusti de una mes'ora aciungei s'eda, sa pistinaga e sa tomatu sicada totu segau a finu e sighei a coi a fogu allirgu; sa faà si depit sciolli. Arribaus fintzas innoi aciungei su concentrau de tomatu, su pibireddu e amesturai; chi ddoi bolit aciungei puru unu pagu de àcua po fai acabai su coimentu e ponei su sali.

Candu su birduràmini e sa faà funt cotas ghetai sa frègula e, in una àtera satàina fadei su concivimentu cun cibudda, allu, perdusèmini e afàbica, ollu ermanu. Aciungei su concivimentu a sa faà e serbei callenti.



Binu nieddu a tipu monica

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Rosalba Scano de Masainas*

# TORTA DI FAVETTE



**Facile**



**30 minuti**

**INGREDIENTI:** Per la pasta: 500 gr. di favette sgranate, 3 uova, 200 gr. di farina, 2 cucchiai di olio extravergine, 1 cipolla, sale, 100 gr. di strutto.

**PREPARAZIONE:** In una padella mettere le favette, aggiungere l'olio e la cipolla tagliata finemente soffriggendo il tutto. A fine cottura aggiungere un pizzico di sale e lasciare raffreddare. Aggiungere le uova e la farina senza far formare grumi. In una teglia spalmare lo strutto e disporre il composto precedentemente preparato. Infornare a 180 gradi per 30 minuti. Servire freddo



**Vino rosso carignano del Sulcis**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Lidia Manca di Giba*

# TURTA DE FAIXEDDA



**Fàcili**



**Mes'ora**

**SU CHI SERBIT:** Po sa pasta: 500 gr. de faixedda, 3 ous, 200 gr de farra, 2 culleras de ollu ermanu, 1 cibudda, sali, 100 gr. de ollu de porcu.

**CUMENTI SI FAIT:** in una satàina ponei sa faixedda, aciungei s'ollu e sa cibudda segada a finu e fadei arrubiau totu. A s'acabu aciungei unu spitzu de sali e lassai sfridai. Aciungei is ous e sa farra. Ungei una sataina cun ollu de porcu e cuncordai su impastu fatu innantis. Ponei in su forru a 180° po una mes'oreda. Papai fridu.



**Binu nieddu carignano de su Sulcis**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Lidia Manca de Giba*

# PANADA



 Media

 2 ore

**INGREDIENTI:** Per il ripieno: 400 gr. di polpa di maiale macinata, 300 gr. di carciofo, 2 cucchiaini di sugo di pomodoro, 2 pomodori secchi, 1 spicchio d'aglio, 2 foglie di prezzemolo, 2 cucchiai di olio extravergine, sale quanto basta. Per la pasta: 500 gr. di farina, 250 gr. di strutto, 1 bicchiere d'acqua, sale quanto basta.

**PREPARAZIONE:** Per la pasta: In una ciotola mettere la farina, 1 bicchiere d'acqua, lo strutto sciolto e il sale. Impastare il tutto e formare una palla lasciando riposare per mezz'ora.

Da questo impasto togliere 80/90 gr. di pasta e formare 2 cerchi uno piccolo e uno più grande di circa 22 cm di diametro.

Per il ripieno: Pulire i carciofi utilizzando solo la testa e tagliarli a pezzetti.

Con la sfoglia più grande foderate l'interno di una teglia tonda dai bordi alti e versateci il ripieno formato dal macinato di maiale, i pezzi di carciofo e nell'ultimo strato i pomodori secchi, il sugo di pomodoro, l'olio extravergine di oliva e in ultimo il sale. Coprite con l'altra sfoglia più piccola e saldate i bordi delle due sfoglie pizzicandoli e ripiegandoli verso l'interno in modo da formare una sorta di cordolo.

**Mettere in forno a 220 gradi per circa 1 ora. Togliere dal forno, far raffreddare e servire in tavola**



**Vino rosso carignano del Sulcis**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Annalisa Satta di Giba*

# PANADA



No traballosu meda



Duas oras

**SU CHI SERBIT:** Po s'imprenu: 400 gr de petza de porcu mòllia, 300 gr de canciofa, 2 culleras de bagna de tomata, 2 tomatas sicadas, una títula de allu, 2 follas de perdusèmini, 2 culleras de ollu ermanu, sali a ogu.

Po su pillu: 500 gr. de farra, 250 gr. de ollu de porcu, 1 tassa de àcua, sali a ogu.

**CUMENTI SI FAIT:** Po su pillu: In unu cicaroni ponei sa farra, sa tassa de àcua, s'ollu de porcu scallau e su sali. Cumassai totu e fadei-ndi una bocia e lassai-dda pasiai.

Partzei custu impastu pighendi-ndi unu 80/90 gr. de pasta e fadei duus discus, unu píticu e unu prus matucheddu, de una mannesa de 22 cm de diamentru.

Po s'imprenu: limpiiai sa canciofa imperendi sceti sa conca e segai a arrogheddus píticus. Cun sa forma de pillu prus manna aforrai una turtera tunda e funduda e ponei-nci su imprenu fatu cun sa petza mòllia de porcu, sa canciofa e a ùrtimu unu pillu de tomata sicada, sa bagna, s'ollu ermanu e su sali. Tupai cun s'àteru pillu prus píticu e apicigai s'oru de s'unu cun s'àteru spitzuendi-ddus e furriendi-ddus a sa parti de aintru, fadendi cumentu unu cordoni.

**Inforrai a 220° po una orixedda. Bogai de su forru, lassai fridai e ponei in sa mesa.**



**Binu nieddu carignano de su Sulcis**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Annalisa Satta de Giba*

# PANE DORATO



**Facile**



**30 minuti**

**INGREDIENTI:** 10 fette di pane raffermo, 300 g di farina, 4 uova,  $\frac{1}{2}$  bicchiere d'acqua o latte.

**PREPARAZIONE:** sbattere le uova con la farina e l'acqua, si otterrà un impasto denso. Inzuppare bene le fette di pane nella pastella e lasciarle ammorbidire per 10 min. circa. In una padella mettere abbondante olio, quando quest'ultimo risulta abbastanza caldo friggere le fette di pane. Consumare tiepide.



**Vino rosso monica**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Paola Desogus di Piscinas*

# PANI INDORAU



**Fàcili**



**Mes'ora**

**SU CHI SERBIT:** 10 fitas de pani tostau, 300 g de farra, 4 ous, ½ tassa de àcua o lati.

**CUMENTI SI FAIT:** segai is ous e amurigai cun sa farra e s'acqua, s'at a otenni unu impastu callau. Inciupai beni is fitas de pani in su impastu e lassai-ddas amoddiai po 10 minutusu assumancu. In una sartàina ponei s'ollu po friri, candu est callenti friei is fitas de pani. De papai tebi-tebi.



**Binu nieddu monica**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Paola Desogus de Piscinas*

# PANE DORATO



**Facile**



**15 minuti**

**INGREDIENTI:** 1 kg di pane cifraxiu (preferibilmente non di giornata), 4uova, mezzo litro di latte, 1 pizzico di sale.

**PREPARAZIONE:** Prendere il cifraxiu, preferibilmente di qualche giorno prima, e tagliarlo a fette intere. Rompiamo le uova e le versiamo intere in una ciotola, dove le andremo a sbattere bene con una forchetta. Aggiungiamo un pizzico di sale a piacimento e il latte, e continuiamo la lavorazione fino a che il prodotto sia ben amalgamato. Teniamo pronta a parte una padella con olio caldo pronto per la frittura. Immergiamo le fette di pane nella ciotola in modo che assorbano bene l'impasto, dopo di che le andiamo a friggere.



**Vino rosso monica**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Graziella Deidda di San Giovanni Suergiu*

# PANI DORAU



**Fàcili**



**Cuindici minutus**

**SU CHI SERBIT:** 1kg de pani civraxiu tostau, 4 ous, mesu litru de lati, 1 spitzu de sali.

**CUMENTI SI FAIT:** Pigai su civraxu, mellus chi est unu pagu intostau, e segai-ddu a fitas. Segai traballai is ous interus me in una discua. Aciungei unu spitzu de sali e su lati, e sighei a traballai fintzas chi siat totu beni amesturau. Cuncordai de innantis una sartàina cun s'ollu callenti aprontau po friri. Ponei a amoddiai is fitas de pani a manera chi ndi ingutint beni s'impastu, agou friei.



**Binu nieddu a tipu monica**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Graziella Deidda de Santu Giuanni Suèrgiu*

# MAZZAMURRU



**Facile**



**45 minuti**

**INGREDIENTI:** pane raffermo 12 fette, pecorino stagionato grattugiato 200 gr, sugo di pomodoro, latte 250 ml.

**PREPARAZIONE:** affettare il pane, bagnarlo nel latte e farlo sgocciolare. Sistemarlo a strati in una teglia: condire ogni strato con sugo e abbondante pecorino grattugiato. Cuocere in forno per mezz'ora a fuoco medio e servire caldo.



**Vino rosso monica**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
Il signor Ettore Deidda di San Giovanni Suergiu*

# MATZAMURRU



**Fàcili**



**Cuarantacincu minutus**

**SU CHI SERBIT:** pani tostau 12 fitas, casu de berbei stasonau e tratau 200gr, lati 250 ml.

**CUMENTI SI FAIT:** segai su pani a fitas, sciunnei-ddu in su lati e fadei colai beni de su lati in prus. Cuncordai a pilladas is fitas de pani in una tèglia: incasai dònna pillada de pani cun sa bagna e su casu de berbei.

Coei in su forru po mes'ora e fogu no allirgu meda e papai callenti.



**Binu nieddu a tipu monica**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a su sennori Ettore Deidda de Santu Giuanni Suèrgiu*

# SA PIPIA CUN S'OU



**Facile**



**20 minuti**

**INGREDIENTI:** 500 gr di semola,, 50 gr di lievito madre o 25 gr di lievito di birra, metà bicchiere di acqua salata e 4 uova.

**PREPARAZIONE:** Mettere in una terrina 500 gr di semola, un po' di acqua e sale ed impastare il tutto bene. Prendere il lievito metterlo in un bicchiere di acqua calda per farlo sciogliere e poi si aggiunge all'impasto. L'impasto non deve essere né troppo molle e né troppo duro. Quando l'impasto è pronto si fa la forma della bambina e si mette l'uovo in mezzo. Il tutto si mette al forno a 180°.



**Vino rosso cannonau**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Paoletta Landiri di San Giovanni Suergiu*

## SA PIPIA CUN S'OU



**Fàcili**



**Binti minutus**

**SU CHI SERBIT:** 500gr de sìmbula, 50 gr de farmentu o 25 gr de farmentu de birra, mesu tassa de àcua cun sali e 4 ous.

**CUMENTI SI FAIT:** Ponei in una civeddedda 500 gr de sìmbula, unu pagu de àcua e sali e cumassai totu. Pigai su farmentu e fadei-ddu scallai in una tassa de àcua tebida e ghettai-nci –ddu in su cumassu. Su impastu no depit essi ni tropu moddi ni tropu tostau. Candu s'impastu est fatu si ndi pesat a forma de pipia e si nci ponit s'ou in mesu. Ponei in su forru e fadei coi a 180°.



**Binu nieddu a tipu cannonau**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Paoletta Landiri de Santu Giuanni Suèrgiu*

# PANE CIVRAXIU



Difficile



5 ore

**INGREDIENTI:** 2kg di semola di grano duro; 1,5 L d'acqua circa; 1 pugno di sale grosso; 1 panetto di lievito di birra oppure il "lievito madre" da richiedere a chi normalmente fa il pane.

**PREPARAZIONE:** Fate intiepidire 1L d'acqua con un pugno di sale, scioglietevi il lievito, trasferite il tutto in una terrina abbastanza grande e unite la semola lavorando con le mani fino ad ottenere un composto omogeneo; togliete l'impasto dalla terrina e lavoratelo su un piano per almeno due ore, dopo di che riponetelo nuovamente dentro la terrina e aggiungete man mano altra acqua e lavorate sollevando la pasta dai lati esterni e riversandola verso il centro premendo con i pugni, ripetete più volte. Quando avete ottenuto un composto liscio, morbido ed elastico copritelo con un coperta e lasciatelo lievitare per altre due ore.

Quando l'impasto è lievitato tagliate un piccolo pezzo di pasta, fate una pallina e mettetela in una terrina, ricoprite di farina: questo sarà il vostro lievito madre da utilizzare la prossima volta che farete il pane.

**Fate ora le forme. Prendete dei pezzi di pasta di media grandezza, rotolateli nella farina e riponeteli in un contenitore con un fondo largo e i bordi non troppo alti, aggiungete altra farina tra un pezzo e l'altro per evitare che la pasta si attacchi. Coprite e fate lievitare per un'altra ora circa.**

**Preparate il forno a legna e una volta ottenuta la temperatura giusta, infornate per un'ora circa.**



**Vino rosso carignano del Sulcis**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Elisabetta Ollargiu di Masainas*

# PANI CIVRAXIU



Traballosu



Cincu oras

**SU CHI SERBIT:** 2 kg di sìmbuga de trigu; giai 1,5 L de acqua; 1 farrancada de sali grussu; 1 farmentu de birra o 1 farmentu de domandai a chini fai su pani.

**CUMENTI SI FAIT:** Fadei callentai unu litru de àcua cun una farrancada de sali, scallai su framentu, bessai totu in una civedda prus matuca e aciungei sa sìmbuga, cumassai fintzas a ndi tenni unu cumassu paris; ponei s'impastu in sa mesa e sighei a ciuxei asumancu po duas oras.

Agou torrai a ddu ponni in sa civedda e incumintzai a spongiai aciungendi àcua. Candu eis a ai otènniu una pasta lisa, moddi e làstica imbussai cun una manta e lassai axedai po duas oras.

Candu s'impastu est axedau segai-ndi unu arrogu pìticu, fadei una bocixedda e ponei-dda imbussada de farra in una civeddedda: cussu at a essi su framentu de imperai sa borta afatanti chi eis a fai su pani.

Arribaus innoi si depit acabai de pesai su pani. Pigai arrogus de pasta no mannus meda, imbruscinaid-dus in sa farra e cuncordai-ddus in unu canisteddu pone-ndi unu pagu de farra aintra de s'unu s'àteru po no ddus fai apicigai impari.

**Imbussai e fadei axedai po una àtera orixedda.  
Fadei su forru e candu no est prus ardenti, inforrai po una  
orixedda asumancu.**



**Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Elisabetta Ollargiu de Masainas*

# FREGOLA CON VONGOLE



**Facile**



**2 ore**

**INGREDIENTI:** 1 Kg di vongole, 400 gr. di fregola sarda, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 mazzetto di prezzemolo, 2 foglie di basilico, 1 bicchiere di vino bianco, 1 kg di pomodorini, olio extravergine d'oliva.

**PREPARAZIONE:** Mettere le vongole in una ciotola con dell'acqua e farle spurgare per almeno 2 ore. In una padella disporre le vongole e farle aprire a fuoco medio; una volta aperte mettere da parte in una ciotola l'acqua rilasciate dalle vongole. In un altro tegame preparare un soffritto con l'olio extravergine, aglio, cipolla e i pomodori a pezzetti. Aggiungere al soffritto il vino bianco e farlo evaporare; cuocere a fuoco medio per almeno 15 minuti. Mettere da parte 3 mestoli del sugo ottenuto. Nel frattempo aggiungere al sugo la fregola, il prezzemolo, il basilico e l'acqua delle vongole precedentemente messo da parte e far cuocere il tutto per circa 10 minuti.

Se la fregola risulta molto densa allungarla utilizzando il sugo messo da parte.

Aggiungere le vongole e far cuocere il tutto per almeno 10 minuti. A fine cottura fare raffreddare e servire in tavola semi tiepida.



**Vino bianco vermentino**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Isabella Pilloni di Giba*

# FRÈGULA CUN CÒCIULA



**Fàcili**



**Duas oras**

**SU CHI SERBIT:** 1kg de còciula, 400 gr. de frègula sarda, 1 cibudda, 1 tìtula de allu, 1 arramaletu de perdusèmini, 2 follas de afàbica, 1 tassa de binu biancu, 1 kg de tomatas piticas, ollu ermanu.

**CUMENTI SI FAIT:** Ponei sa còciula in una discua cun àcua fadei-dda spurgai po duas oras. In una satàina cuncordai sa còciula e fadei-ddas oberri; lassai a parti s'àcua chi at bogau sa còciula. In unu àteru tianu fadei unu concivimentu cun ollu ermanu, allu, cibudda e is tomatas a arrogheddus. Aciungei a su codivingiu su binu biancu e lassai spamporai; coi a fogu non forti meda po unu quartu de ora. Lassai a parti 3 turras de sa bagna otennia aici. In su mentras aciungei a sa bagna sa frègula, su perdusèmini, s'afàbica e s'àcua de sa còciula lassau a parti innantis e fadei coi po una dexina de minutus. Si sa frègula benit a essi sciuga meda aciungei is tres turras de bagna lassada a parti innantis. Aciungei sa còciula e fadei coi totu po unu dexi minutus. A s'acabu de su coimentu fadei fridai e portai-nci-ddu in sa mesa tebi-tebi.



**Binu biancu a tipu vermentino**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Isabella Pilloni de Giba*

## FREGOLA CON LEPRE



Medio



2 ore

**INGREDIENTI:** 1,5 L d'acqua; 1 Lepre piccola (1kg circa), compresi sangue e fegato; 250 g di fregola; 200 g di pomodori pelati; 150 ml di olio extravergine di oliva; 5 spicchi d'aglio; pepe nero; 1 pugno di sale grosso.

**PREPARAZIONE:** tagliate la lepre in piccoli pezzi, lasciando da parte il fegato e il sangue rappreso. Versate quindi i pezzi in un tegame con l'olio ancora freddo, coprite subito e iniziate a cuocere a fuoco medio. Tritate finemente l'aglio, il fegato e il sangue addensato e uniteli alla lepre solo quando la cottura è avviata; pepate abbondantemente. Quando la carne si sarà asciugata, aggiungete i pomodori pelati e fate cuocere per un po'; salate. Versate quindi 1 litro d'acqua e proseguite la cottura. Quando la cottura della carne sarà terminata aggiungete l'acqua rimasta, regolate di sale e pepe, fate insaporire e portate nuovamente ad ebollizione. Unitevi per finire la fregola, fatela cuocere e servite il piatto caldo.



Vino rosso carignano del Sulcis

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Concetta Cui di Masainas*

# FRÈGULA CUN LÈPIRI



No traballosu meda



Duas oras

**SU CHI SERBIT:** 1,5 L de àcua; unu lèpiri piticu (1kg), cun su sànguni e su figau; 250 gr. de frègula; 200 g de tomatas scroxiadas; 150 ml de ollu ermanu; 5 tìtula de allu; pìbiri nieddu; 1 farrancada de sali grussu.

**CUMENTI SI FAIT:** Segai su lèpiri a tacas piticheddass, lassendi a una parti su figau e su sànguni callau. Ponei sa petza in unu tianu cun s'ollu fridu, imbussai luegus e incumintzai a fai coi a fogu no tanti forti. Segai a fini s'allu, su figau e su sanguni callau e aciungei-ddus a su lèpiri candu su coimentu est giai incarrerau; ponei unu bellu tanti de pìbiri. Candu sa petza s'at a essi asciutada, aciungei is tomatas scroxiadas e fadei sighi a coi unu àteru pagu; ponei su sali. Intzandus ghetai 1 litru de àcua e sighei su coimentu. Candu su coimentu de sa petza at a essi acabau aciungei s'àcua abarrada, tastai de sali e de pìbiri, fadei torra buddi. Aciungei-nci sa frègula, fadei coi e serbei totu callenti.



Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Concetta Cui de Masainas*

## FREGOLA CON CAVOLO



**Difficile**



**30 minuti**

**INGREDIENTI:** 200 gr di semolino di grano duro, mezzo litro d'acqua, un pizzico di sale, un cavolfiore, mezza cipolla, prezzemolo, 150 gr di olive nere in salamoia, olio di oliva.

**PREPARAZIONE:** versare il semolino di grano in una terrina. Uniamo un cucchiaino alla volta l'acqua leggermente salata, mentre facciamo passare la semola tra le dita muovendo la mano con un movimento circolare. I piccoli granellini si iniziano così a raggruppare tra di loro formando granelli più grandi. Facciamo bollire in mezzo litro d'acqua salata il cavolfiore. Da parte soffrigiamo un trito di cipolla e prezzemolo. Quando il cavolfiore è cotto, viene scolato e schiacciato con una forchetta e posto sul fondo della pentola in maniera uniforme. Sopra andiamo a versare due cucchiaini del soffritto precedentemente scaldato. Uniamo la fregola in modo uniforme sopra il cavolfiore, versiamo le olive e il resto del soffritto. Mettiamo il coperchio e lasciamo cuocere a vapore la fregola che assorbe l'acqua di cottura e i sapori dei vari ingredienti.



**Vino rosso carignano del Sulcis**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Assunta Moica di San Giovanni Suergiu*

# FRÈGULA CUN CÀULI A FRORI



Traballosu



Mes'ora

**SU CHI SERBIT:** 200 gr de simbuedda de trigu, ½ litru de àcua, 1 spitzu de sali, 1 càuli a frori, mesa cibudda, perdusèmini, 150 gr de olia nieddas in salamoia, ollu de olia.

**CUMENTI SI FAIT:** ponei sa simbuedda in una civeddedda. Aciungei abellu abellu una cullera de àcua e sali, e passai sa manu a giru a giru. Sa simbuedda s'at a incumintzai a pinnigai impari e s'at a fai sa frègula. Fadei buddi in mesu litru de àcua e sali su càuli a frori. Fadei a parti su concivimentu cun cibudda e perdusèmini. Candu su càuli est cotu, colai-ddu e strecai-ddu cun sa frochita e ponei-nci-ddu in su fundu de sa pingiada. Apitzus ponei duas culleras de codivingiu callentau innantis. Aciungei sa frègula spartzine-ndi-dda de forma paris apitzus de su càuli de frori, acingei puru s'olia e su chi fiat abarrau de su concivimentu. Imbussai sa pingiada lassai coi sa frègula chi nci at a ingutu s'àcua de su coimentu.



Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Assunta Moica de Santu Giuanni Suèrgiu*

# MINESTRA DI PATATE



**Facile**



**45 minuti**

**INGREDIENTI:** 1 Kg di patate, 100gr di minestra (preferibilmente fregola), 500gr di pomodori maturi, 100gr di cipolla, 2-3 foglie di basilico, 2 cucchiaini di prezzemolo tritato, 4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva, 1l d'acqua, sale.

**PREPARAZIONE:** Mettere l'olio in un tegame e far dorare la cipolla precedentemente tagliata a rondelle, aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti, il prezzemolo, il basilico e lasciar cuocere per una decina di minuti circa. Sbucciare e tagliare a tocchetti le patate aggiungerle al pomodoro, aggiungere l'acqua e il sale a piacimento. Far cuocere per venti minuti. Aggiungere la minestra (preferibilmente fregola) e lasciar cuocere per altri 10-12 minuti. Spegnerne e consumare tiepida.



**Vino rosso monica**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Amelia Atzori di Piscinas*

# MINESTU DE PATATA



**Fàcili**



**Cuaranticincu minutus**

**SU CHI SERBIT:** 1 kg de patatas, 100 gr de minestu ( frègula), 500 gr de tomatas santzeras, 100 gr de cibudda, 2-3 follas de afàbica, 2 culleras de perdusèmini segau a finu, 4 culleras de ollu ermanu, 1 litru de àcua, sali.

**CUMENTI SI FAIT:** ponei s'ollu in unu tianu e fadei arrubiai sa cibudda segada a rodeddas, aciungei is tomatas segadas a arrogheddus, su perdusèmini, s'afàbica e lassai coi po una dexina de min. Limpiai e segai a arrogheddus is patatas e aciubgei-ddas a is tomatas impari cun àcua e sali cantu praxit. Lassai coi po binti minutus ghattai-nci sa vianda (minesta de sìmbula, frègula) e sighei a fai coi po 10-12 minutus, studai e papai tebi- tebi.



**Binu nieddu a tipu monica**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Amelia Atzori de Piscinas*

# MINESTRA DI PATATE



**Facile**



**30 minuti**

**INGREDIENTI:** patate 600 gr, pasta 200 gr, prezzemolo q.b, cipolla 1, aglio 1 spicchio, sugo q.b, olio d'oliva.

**PREPARAZIONE:** pelare le patate e tagliarle a dadini. Far soffriggere nell'olio una cipolla tritata finemente e uno spicchio d'aglio, unire le patate e farle rosolare. Aggiungere un po' di sugo e acqua quanto basta. Quando il tutto sarà ben pronto aggiungere la pasta e servire caldo.



**Vino rosso monica**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Laura Deidda di San Giovanni Suergiu*

# MINESTU DE PATATA



**Fàcili**



**Trinta minutus**

**SU CHI SERBIT:** : 600 gr de patatas, 200 gr de pasta, perdusèmini a ogu, 1 cibudda, 1 tìtula de allu, bagna a ogu, ollu de olia.

**CUMENTI SI FAIT:** Limpiai is patatas e segai-ddas a tachixeddas. Fadei su concivimentu cun ollu cibudda e una tìtula de allu, aciungei is patatas e fadei arrubiai. Aciungei unu pagu de bagna e àcua cantu bastada. Candu totu est aprontau, aciungei sa pasta e portai a sa mesa.



**Binu nieddu a tipu monica**

*Si torrat grazias po s'agiudu  
a sa sennora Laura Deidda de Santu Giuanni Suèrgiu*

# MINISTRA DI CECI



**Facile**



**2 ore**

**INGREDIENTI:** 500gr di ceci secchi, 200gr di fregola, 50gr di cipolla, 4 pomodori secchi, 2-3 pomodori freschi, 1 bicchiere d'olio extravergine d'oliva, un pizzico di prezzemolo, sale.

**PREPARAZIONE:** Mettere i ceci in ammollo per circa dodici ore in acqua tiepida. Risciacquare i ceci e metterli in un tegame con circa tre litri d'acqua per un' ora e mezzo. A metà cottura aggiungere i pomodori secchi e quelli freschi (tagliati a pezzetti). Mettere in una padella le cipolle a rosolare con l'olio e il prezzemolo. Quando i ceci sono cotti aggiungere l'olio con la cipolla e il prezzemolo ( che deve essere ancora caldo). Aggiungere la fregola e far cuocere per circa 10-12 min. Assaggiare e aggiungere sale a piacere.



**Vino rosso monica**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Orsolina Atzori di Piscinas*

# MINESTU DE CIXIRI



**Fàcili**



**Das oras**

**SU CHI SERBIT:** 500 gr de cixiri sicu, 200 gr de frègula, 50 gr de cibudda, 4 tomatas sicadas, 2-3 tomatas friscas, 1 tassa de ollu ermanu, unu spìtzu de perdusèmini, sali.

**CUMENTI SI FAIT:** Ponei su cixiri a amoddiu in s'acqua tebi tebi po 12 oras. Sciacuai-ddu e ponei-ddu in unu tianu cun 3 litrus de acqua po un'ora e mesu. Candu su coimentu est a mesu aciungei sa tomata sicada e is tomatas friscas segadas a arrogheddus. Ponei a arrubiai in una satàina sa cibudda cun s'ollu e su perdusèmini. Candu su cixiri est cotu aciungei s'ollu ancora callenti cun sa cibudda e su perdusèmini. Aciungei sa frègula e fadei coi po 10-12 minutus tastai e ponei sali cantu praxit.



**Binu nieddu a tipu monica**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Orsolina Atzori de Piscinas.*

# SEMOLA CON POMODORI E LARDO



**Facile**



**45 minuti**

**INGREDIENTI:** 300 g di semola, 4 pomodori maturi, ½ cipolla, 1 spicchio d'aglio, 1 cucchiaio di strutto, olio, sale.

**PREPARAZIONE:** in un tegame fare un soffritto con olio d'oliva, aglio e cipolla. Quando la cipolla assume un colore dorato togliere l'aglio e aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti, un pizzico di sale e far cuocere per 20 min. In un tegame a parte far bollire dell'acqua col sale, versare la semola e far cuocere per 20 min. circa. Quando la semola è pronta versare nel tegame il sugo di pomodoro, un cucchiaio di strutto e pecorino grattugiato. A piacere si possono aggiungere dei pezzetti di lardo soffritto.



**Vino rosso cannonau**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
il signor Salvatore Atzori di Piscinas*

## SIMBULA CUN TOMATA E LARDU



**Fàcili**



**Cuarantacincu minutus**

**SU CHI SERBIT:** 30 gr. de sìmbulu, 4 tomatas santzeras,  $\frac{1}{2}$  cibudda, 1 tìtula de allu, 1 cullera de ollu de porcu, ollu, sali.

**CUMENTI SI FAIT:** in unu tianu fadei su concivimentu cun s'ollu de olia, allu e cibudda. Candu sa cibudda s'est arrubiada bogai s'allu e aciungei is tomatas fatas a tachixeddas, unu spitzu de sali e fadei coi po 20 minutus in unu àteru tianu fadei buddi s'àcua cun sali, innui fai coi sa sìmbulu giai binti minutus. candu sa sìmbulu est fata incasai cun sa bagna, una cullera de ollu de porcu e casu de berbei tratau. Aciungei a prexeri sa gerdixedda.



**Binu nieddu a tipu cannonau**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a su sennori Salvatore Atzori de Piscinas*

## CREMA DI VERDURE E PESCE (PIATTO RIVISITATO)



Media



1 ora

**INGREDIENTI:** 2 zucchine; 1 pomodoro fresco; 2 carote; 2 patate; 2 rametti di sedano; 1 cipolla; 1 mazzetto di prezzemolo; 1 spigola di 500 g; sale q.b.

**PREPARAZIONE:** Sfilettate il pesce e tagliate i filetti a cubetti; teneteli da parte. Utilizzate la testa, le lische e la pelle del pesce per fare il brodo aggiungendo a questi abbondante acqua, il prezzemolo, mezza cipolla e il pomodoro, portate ad ebollizione e cuocete per almeno 45 minuti; quando inizia a sentirsi il profumo schiumate e salate. Tagliate a cubetti il sedano, le patate, le carote e le zucchine, tenendo però da parte un piccolo pezzetto delle ultime due; lavate i cubetti sotto l'acqua corrente. Tritate la metà della cipolla rimasta, fatela saltare leggermente in olio extravergine d'oliva; unitevi le verdure tagliate a cubetti e fate stufare; bagnatele quindi con il brodo del pesce opportunamente filtrato; fate cuocere per circa mezz'ora. Preparate ora la guarnizione per la crema di verdure tagliando finemente la zuccina e la carota messe da parte, sbollentandole per un minuto e passandole poi sotto l'acqua fredda per bloccare la cottura e tenere vivi i colori; tenetele da parte. Una volta pronte, frullate le verdure, rimettetele a

**cuocere e portate ad ebollizione; unitevi i cubetti di pesce; fate cuocere per due minuti e per ultimo unite la guarnizione. Servite caldo.**



**Vino bianco vermentino**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
Il ristorante DES GOURMET del signor Natalino Nassiti  
di Masainas*

## CREMA DE BIRDURA E PISCI



No traballosu meda



Un' ora

**SU CHI SERBIT:** 2 corcorigas, 1 tomata frica, 2 pistinagas, 2 patatas, 2 arramaletus de àpiu, 1 cibudda, 1 arramaletu de perdusèmini, 1 spirititu de 500 gr, sali cantu bastat.

**CUMENTI SI FAIT:** Limpinai su pisci de sa spina e segai-ddu a tachixeddas; lassai-ddus a parti. Imperai sa conca sa schina e sa peddi de su pisci po fai su brodu aciungendi àcua, perdusèmini, mesa cibudda e sa tomata, fadei buddi e coxinai po 45 minutus ; candu incumintzat a s'intendi su fragu bellu bogai-ndi sa spruma e ponei sali. Segai a arrogheddus s'àpiu, is patatas, is pistinagas, is corcorigas, lassaendi a parti unu arrogheddu de pistinaga e corcoriga; sciacuai cun àcua. Fadei arrubiai sa mesu cibudda abarrada e aciungei-nci sa birdura fata a arrogheddus e lassai coi a cassola; sciundei cun su brodu de pisci colau e fadei coi aici po mes'ora. Cuncordai po sa crema de birdura sa corcoriga, sa pistinaga chi estis lassau a parti innatis seghendi-ddas a finu, fadei-ddas buddi po unu min. e, po firmai su coimentu e no fai scabixiai sa birdura, passai-ddas asuta de s'àcua frida. Pigai torra sa birdura fata a cassola, fresai-ddas e ponei-ddas torra a coi fintzas a buddi; aciungei su pisci;

**fadei coi po duus minutus e a s'acabu ponei sa adobadura.  
Serbei callenti.**



**Binu biancu a tipu vermentino**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu a su  
Ristoranti DES GOURMET de su sennori Natalino Nassiti  
de Masainas*

# GRANO COL LATTE



**Facile**



**30 minuti + 1 notte di riposo**

**INGREDIENTI:** 200g di grano; 4 tazze di latte fresco di pecora; 1 pizzico di sale; zucchero o miele a piacere.

**PREPARAZIONE:** pulite il grano; fatelo bollire in un tegame pieno d'acqua per circa mezzora; aggiungete un pizzico di sale. Dopo cotto, lasciatelo riposare per una notte in una pirofila coprendolo con un plaid. L'indomani aggiungete il latte caldo, lo zucchero o il miele a seconda delle preferenze e servite per pranzo o anche per colazione.



**Nessun vino**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Rosanna Diana di Masainas*

# TRIGU CUN LATI



**Fàcili**



**Mes'ora + 1 noti po ddu fai pasiai**

**SU CHI SERBIT:** 200 gr de trigu; 4 cicaras de lati friscu de berbei; 1 spitzu de sali; tzùccuru e meli cumentì praxit.

**CUMENTI SI FAIT:** sciacuai su trigu; fadei-ddu buddi in unu tianu prenu de àcua po una mes'oredda; aciungei unu spitzu de sali. Agou chi est cotu, lassai-ddu pasiai po una noti in unu strèxiu imbussau cun una manta. A s'incrasi aciungei su lati callenti, su tzùccuru e su meli cumentì prus s'agradessit e serbei po su prangiu o po su murzu puru



**Chena de binu**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Rosanna Diana de Masainas.*

# GRANO COTTO



**Facile**



**1 ora**

**INGREDIENTI:** 500 g di grano, 1 litro di latte.

**PREPARAZIONE:** in una pentola mettere a bollire il grano con abbondante acqua per un ora. Spegnerlo e avvolgere la pentola (col coperchio) con due o tre coperte di lana e lasciare riposare una notte intera. La mattina seguente scolare il grano dall' acqua e aggiungerlo al latte caldo. Si può aggiungere zucchero o miele a piacere.



**Nessun vino**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Gesuina Pinnna di Piscinas*

# TRIGU COTU



**Fàcili**



**Una ora**

**SU CHI SERBIT: 500 gr de trigu, 1 litru de lati**

**CUMENTI SI FAIT:** in una pingiada ponei a buddi su trigu cun àcua meda po una ora. Studai e trogai sa pingiada (serrada cun su crubetori) cun duas o tres mantas de lana e lassai pasiai una noti. Sa dii infatu colai su trigu de s'acqua e aciungei su lati callenti. Ponei-nci tzùcuru o meli cumenti prus s'agradessit.



**Chena de binu**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Gesuina Pinna de Piscinas*



***SECONDI PIATTI***

***IS SECUNDUS***

# FAVATA



Media



3 ora

**INGREDIENTI:** 500 g di fave secche; 350 g di carne di maiale (cotica, testa, orecchie, piedi); 1 mazzo di bietole; 2 piante di cardi selvatici; 1 testa d'aglio; 3 cipolle intere; 500 g di pomodori pelati; 2 pomodori secchi; 1 mazzetto di prezzemolo; 1 mazzetto di basilico; sale, olio extravergine d'oliva e peperoncino q.b.

**PREPARAZIONE:** Ammollate le fave in acqua tiepida per circa 12 ore; dopo di che lessatele per un'ora e mezza in acqua senza l'aggiunta di sale. In un tegame rosolate la carne con una cipolla, il prezzemolo, il basilico e il pomodoro secco tagliati non troppo finemente; aggiungete un pugno di sale grosso e il peperoncino e lasciate cuocere per un po'; unite quindi i pomodori pelati. A metà cottura versate nel tegame le bietole e i cardi ripuliti e tagliati in pezzi di media grandezza, quindi le cipolle intere e gli spicchi d'aglio con la buccia; aggiungete dell'acqua e continuate la cottura; infine scolate le fave e unitele. Servite calda, accompagnata da dei crostini di pane.



Vino rosso carignano del Sulcis

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Maria Martis di Masainas*

## FAÀ CUNDIA CUN PETZA DE PORCU



No traballosu meda



Tres oras

**SU CHI SERBIT:** 500 gr de faà sicada, 350 gr de petza de porcu (croxolu, conca, origas, peis); 1 arramaletu de eda; 2 concas de gureu aresti; 1 conca de allu; 3 cibuddas interas; 500 gr de pelaus; 2 tomatas sicadas; 1 arramaletu de perdusèmini; 1 arramaletu de afàbica; sali, ollu ermanu e pibireddu cantu bastat.

**CUMENTI SI FAIT:** ponei a amoddiai sa faà in s'acqua tebida po 12 oras; fadei buddi po una ora e mesu in acqua chena de sali. In unu tianu fadei arrubiai sa petza cun sa cibudda, su pedusèmini, s'afàbica e sa tomata sicada segaus a grussu; aciungei una farrancada de sali grussu e pibireddu e lassai coi; aciungei puru is pelaus. A mesu coimentu ghattai puru s'eda e su guranu limpiaus e segaus a grussu, is cibuddas interas e is tìtulas de s'allu cun su cròxiu puru; aciungei acqua e sighei a fai coi; a ùrtimu fadei colai sa faà e aciungei-dda a totu s'àteru. Papai callenti impari cun pani.



Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Maria Martis de Masainas*

## FAVE CON PIEDI E COTENNA DI MAIALE



Media



2 ore

**INGREDIENTI:** fave secche 500 gr, piedi e cotenna di maiale 1 Kg, olio extravergine di oliva, cipolla 1, bietole un mazzo, cardi un mazzo, pomodoro secco 3, pomodori pelati 250 gr.

**PREPARAZIONE:** ammollare le fave in acqua tiepida 24 ore prima della preparazione del piatto, cambiando l'acqua ogni 8 ore. Far soffriggere in una pentola con olio d'oliva una cipolla tritata e i pomodori secchi, aggiungere la carne di maiale tagliata a pezzi. Lavare e pulire le verdure e tagliarle a pezzi, soffriggerle insieme alla carne. Aggiungere i pelati con un litro d'acqua e aggiustare di sale. Quando il tutto va in ebollizione aggiungere le fave e cuocere per circa 90 minuti verificando la cottura delle fave e della carne. Servire in un piatto fondo accompagnando con fette di pane abbrustolito.



Vino rosso cannonau

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Teresina Sazzi di San Giovanni Suergiu*

# FAÀ CUN PEIS E CROXOLU DE PROCU



No traballosu meda



Das oras

**SU CHI SERBIT:** faà sicada 500 gr, peas e croxolu de porcu 1 kg, ollu ermanu, 1 cibudda, 1 arramaletu de eda, 1 matzu de gureu, 3 tomatas sicadas, 250 gr de pelaus.

**CUMENTI SI FAIT:** fadei amoddiai sa faà in s'acqua tevida po una dirè intera, torrendi a pònniri àcua noba dònna 8 oras. Fadei su concivimentu cun ollu de olia 1 cibudda segada a finu e is tomatas sicadas, aciungei sa petza de porcu segada a arrogus. Sciacuai e limpiuai sa birdura e fadei-dda a arrogheddus e aciungei a sa petza impari cun is pelaus e cun unu litru de acqua e unu pagu de sali. Candu totu custu at a buddi aciungei sa faà e lassai coi po 90 minutus, averigai su coimentu de sa faà e de sa petza. Cuncordai in unu pratu fundudu impari cun fitas de pani arridau.



Binu nieddu a tipu cannonau

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Teresina Sazzi de Santu Giuanni Suèrgiu*

## FAVE LESSATE



Media



2 ore e 30 minuti

**INGREDIENTI:** 500gr di fave secche, 800gr di cotenna di maiale, un mazzo di bietole, un mazzo di cardi selvatici, 4 pomodori maturi, 4 pomodori secchi, 2 cipolle, due spicchi d'aglio, sale, olio.

**PREPARAZIONE:** Mettere le fave in ammollo per circa dodici ore in acqua tiepida. Sciacquare le fave, metterle in un tegame con acqua pulita e due spicchi d'aglio e lasciar bollire per circa due ore. Prendere un altro tegame e mettere a bollire le bietole per mezzora circa. Pulire i cardi e farli bollire a loro volta in un terzo tegame per mezz'ora. In un quarto tegame mettere a bollire la carne con quattro pomodori freschi fatti a pezzetti, 4 pomodori secchi e le due cipolle precedentemente pulite e tagliate a metà; lasciar bollire per circa un'ora e mezzo. Quando le fave sono pronte aggiungere le verdure e la carne con parte del suo brodo di cottura (ricordarsi di mettere le cipolle e i pomodori); far bollire per un'altra mezzora tutti gli ingredienti assieme. Assaggiare e aggiungere sale a piacere. Aggiungere a fine cottura un filo di olio extravergine d'oliva.



Vino rosso carignano del Sulcis

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
il signor Salvatore Atzori di Piscinas*

## FAÀ A LISSU



No traballosu meda



Das oras e mesu

**SU CHI SERBIT:** 500 gr de faà sicada, 800 gr de croxolu de porcu, unu matzu de eda, unu matzu de gurenu, 4 tomatas santzeras, 4 tomatas sicadas , 2 cibuddas, 2 tìtula de allu, Sali, ollu.

**CUMENTI SI FAIT:** ponei sa faà a amoddiai in s'àcua tebi tebi po 12 oras. Sciacuai sa faà, ponei-dda in unu tianu cun àcua lìmpia e duas tìtula de allu e lassai-dda buddi po duas oras. Pigai unu àteru tianu e ponei a buddi s'eda po una mes'oredda, limpiai su gurenu e fadei su matessi in unu àteru tianu. Aici puru po sa petza pigai unu àteru tianu e ponei-dda a buddi po una ora e mesu cun 4 tomatas sicadas, 4 tomatas friskas, 2 cibuddas spilloncadadas e segadas a mitadi. Candu sa faà est aprontada aciungei da birdura e sa petza cun unu pagu de brodu e sa cibudda cun is tomatas; fadei buddi impari po una àtera mes'ora. Tastai e aciungei su sali cumentu prus si praxit. A s'acabu de su coimentu ponei unu stìddiu de ollu ermanu.



Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a su sennori Salvatore Atzori de Piscinas*

# AGNELLO CON LE UOVA



Media



1 ora

**INGREDIENTI:** 1kg di costine di agnello; 1 cipolla; 4 uova; il succo di 3 limoni; olio extravergine di oliva; 1 ciuffo di basilico tritato; peperoncino; noce moscata.

**PREPARAZIONE:** Utilizzate un tegame abbastanza grande. Tritate la cipolla non troppo finemente e soffriggetela in olio extravergine d'oliva; aggiungete le costine di agnello e fatele rosolare; dopo poco mettete il coperchio e portate avanti la cottura a fuoco lento; mescolate per evitare che la carne si attacchi. Quando la carne inizia ad asciugarsi; versate il succo dei limoni. Se necessario aggiungere dell'acqua per terminare la cottura. Dopo circa 45 minuti; versate un pizzico di peperoncino, noce moscata e il ciuffo di basilico tritato; infine unite le uova sbattute, fatele rapprendere e servite.



Vino rosso carignano del Sulcis

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Marisa Pinotti di Masainas*

# ANGIONI CUN OUS



No traballosu meda



Un'ora

**SU CHI SERBIT:** 1 chilu de costas de porcu e unu de angioni, una cibudda, 4 ous, surci de tres limonis, ollu de olia, unu spitzu de perdusèmini, afràbica tritada, nuxi muscada.

**CUMENTI SI FAIT:** Pigai unu tianu bastanti mannu. Segai sa cibudda e fadeidda indorai cun s'ollu; aciungei sa petza e fadei arrasolai; ponei apitzus su crobetori e fadei coi a fogu basciu girendi fatu fatu. Candu sa petza cumintzat a si coi ponei su sucru de limoni. Chi serbit aciungei acua puru. A pustis de 45 minutus ponei unu pagu de pibireddu, nuxi muscada e s'afràbica; a sa fini ponei is ous scumbatius, fadei coi e ponei in sa mesa



Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Marisa Pinotti de Masainas*

## AGNELLO IN UMIDO



**Facile**



**1 ora e 30 minuti**

**INGREDIENTI:** 1,5 kg di carne di agnello, ½ cipolla, 1 spicchio d'aglio, un mazzetto di prezzemolo, sale, olio.

**PREPARAZIONE:** in un largo tegame mettere olio, lo spicchio d'aglio intero e la cipolla tagliata a rondelle, aggiungere la carne e lasciar rosolare bene per circa 20 min. Aggiungere il prezzemolo tritato e dopo qualche minuto coprire con acqua, possibilmente calda. Lasciar bollire per circa un'ora a fuoco lento. A fine cottura aggiungere il sale.



**Vino rosso carignano del Sulcis**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Amelia Atzori di Piscinas*

## ANGIONI IN BRODU



**Fàcili**



**Un' ora e mesu**

**SU CHI SERBIT:** 1,5 kg de pezta de angioni, mesu cibudda, una titula de allu, perdusèmini, sali e ollu.

**CUMENTI SI FAIT:** Ponei in d-unu tianu ollu, allu e sa cibudda segada a fitas, aciungei sa petza e lassai arrasolai po giai binti minutus. Acinugeis su perdusèmini e agou ponei acua, mellus chi est callenti. Lassai buddiri po giai un'ora a fogu basciu . A sa fini agiungei sa sali.



**Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Amelia Atzori de Piscinas*

# TRATALIA



Difficile



2 ora

**INGREDIENTI:** Fegato, polmone, cuore, peritoneo e intestino di un agnello; lardo di maiale; sale q.b.

**PREPARAZIONE:** Lavate accuratamente l'intestino dell'agnello. Tagliate il cuore, il fegato e il polmone in pezzi di media grandezza e infilateli nello spiedo del girarrosto alternandoli, e inserendo ogni tanto una fettina di lardo di maiale. Mettete quindi la carne a cuocere nel girarrosto; fatela asciugare; a metà cottura salate. Terminata la cottura, togliete lo spiedo dal fuoco, lasciate freddare per qualche minuto quindi coprite la carne col peritoneo, facendolo aderire bene, e subito dopo attorcigliatevi l'intestino stringendo e fissandolo per evitare che si srotoli; rimettete a cuocere per altri 30 minuti circa, l'intestino deve assumere un colore dorato; salate. Togliete la carne dallo spiedo e affettate. Accomodate su un piatto e servite.



Vino rosso carignano del Sulcis

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
il signor Salvatore Uccheddui di Masainas*

# TRATALIA



**Traballosu**



**Duas oras**

**SU CHI SERBIT:** Figau, prumoni, coru, napa, cordula de angioni; lardu de porcu; sali a ogu.

**CUMENTI SI FAIT:** sciacuai beni sa còrdula. Segai su coru, su figau, e su prumoni a arrogus no mannus meda e schidonai totu ponendi dònna tanti unu arrogu de lardu de porcu. Ponei a su fogu e fadei sciutai; candu su coimentu at a essi fatu a mitadi ponei su sali. Candu est cotu lassai-ddu fridai e imbodiai cun sa napa, e atrotoxiyai-nci-ddu cun sa còrdula stringendi e annuendi beni po no dda fai sciolli; ponei torra a su fogu po 30 minutus, sa còrdula si depit dorai; ponei sali.



**Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a su sennori Salvatore Uccheddu de Masainas*

# CORDA



**Facile**



**1 ora e 30 minuti**

**INGREDIENTI:** una coratella di agnello (o capretto, comprendente fegato, polmone e cuore), l'intestino e la retina (sa nappa).

**PREPARAZIONE:** tagliare a pezzi il fegato, il polmone e il cuore e infilzare in uno spiedo a pezzi alternati, far rosolare per 15 min. a fianco della brace. Togliere dal fuoco, e arrotolare la retina e l'intestino per tutta la lunghezza occupata dalle interiora. Far cuocere per altri 30 min. a fianco alla brace ma abbastanza distante dal fuoco.



**Vino rosso cannonau**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Marina Carta di Piscinas*

# CÒRDULA



**Fàcili**



**Un' ora e mesu**

**SU CHI SERBIT:** una coratella di agnello (o capretto, comprendente fegato, pulmone e cuore), l'intestino e la retina (sa nappa).

**CUMENTI SI FAIT:** Segai a arrogus su figau, su prumoni e su coru e cuncordai-ddus in unu schidoni, fadei dorai acanta a sa braxi. Agoa pinnigai-ndi su schidoni de acanta de su fogu e imboddicai totu cu sa napa e cun sa còrdula. Fadei coi po àterus 30 minutus acanta de sa braxi, unu pagu atesu de su fogu.



**Binu nieddu a tipu cannonau**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Marina Carta de Piscinas*

# TRIPPA AL SUGO



Media



3 ore

**INGREDIENTI:** 1 cipolla, 2 carote, 1 mazzo di sedano o prezzemolo, 3 patate, polpa di pomodoro, 1 foglia di alloro, mezzo kg di trippa e una scatola di fagioli.

**PREPARAZIONE:** Fare sbollentare la trippa per una mezz'ora. Nel frattempo far soffriggere la cipolla, le carote e il sedano. Dopo che la trippa è pronta, si taglia a pezzetti e si aggiunge al soffritto con un po' di vino bianco. Si fa rosolare bene il tutto e poi si aggiunge il sugo. Un'ora prima che la trippa sia pronta si aggiungono le patate ed i fagioli. Il tutto si fa cuocere per un'altra ora. Si aggiunge a piacere sale e un po' di pepe.



Vino rosso carignano del Sulcis

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Antonia Polizzi di San Giovanni Suergiu*

## BUSECA CUN BAGNA



No traballosu meda



Tres oras

**SU CHI SERBIT:** 1 cibudda, 2 pistinagas, 1 arramaletu de àpiu o perdusèmini, 3 patatas, prupa de tomata, 1 folla de lau, ½ kg de scraxiu (buseca) e unu bòtulu de fasolu.

**CUMENTI SI FAIT:** Fadei buddì sa buseca po una mes'ora. Fadei su concivimentu cun sa cibudda, s'àpiu, e sa pistinaga. Cundu sa buseca est fata, segai-dda a arrogheddus e aciungei a su codivingiu un pagu de binu biancu. Fadei arrubiai beni totu cantu e aciungei sa bagna. Cundu nci bolit ancu un'ora a coi aciungei a sa buseca is patatas e su fasolu. Fadei coi totu ancu una àtera ora. Sali e pìbiri cumenti s'agradessit.



Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Antonia Polizzi de Santu Giuanni Suèrgiu*

# LA GALLINA RIPIENA



**Difficile**



**4 ore**

**INGREDIENTI:** 1 gallina vecchia e non tanto grande svuotata dalle interiora; 100 g di fegatini di gallina; 1 mazzetto di prezzemolo; 4 uova; 100g di pane grattugiato; 1 pizzico di origano, peperoncino e noce moscata; ago e filo bianco.

**PREPARAZIONE:** tritate finemente i fegatini e il prezzemolo e soffriggete in olio extravergine d'oliva, versate il tutto in una ciotola, unite pane grattugiato, uova, origano, noce moscata, sale e peperoncino, amalgamate fino ad ottenere una crema densa, se necessario aggiungete altro pane grattugiato. Riempite quindi la pancia della gallina, infilando il ripieno dalla parte posteriore e cucite bene. Fate cuocere la gallina per almeno tre ore in abbondante acqua salata. Una volta cotta scolate la gallina e rosolatela in padella per qualche minuto, dopo di che tagliatela a metà, togliete il ripieno cotto e tagliatelo a fettine; adagiate il tutto su un letto di foglie di mirto e servite caldo.



**Vino rosso carignano del Sulcis**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Orsola Ollargiu di Masainas*

# PUDDA IMPRENA



Traballosu



Cuatro oras

**SU CHI SERBIT:** 1 pudda bècia e no manna meda chena de su matzàmini; 100 gr de figaus de pudda; 1 arramaletu de perdusèmini; 4 ous; 100 gr de pani tratau; 1 spitzu de maiorana (pèrsiga), pibireddu e nuxi muscada; agu e filu biancu.

**CUMENTI SI FAIT:** Segai a finu is figaus e su perdusèmini e fai unu concivimentu cun s'ollu ermanu, ponei totu in una cobuduledda, aciungei su pani tratau, is ous, pèrsiga, nuxi muscada, sali e pibireddu, amesturai fintzas a tenni unu impastu cracu, si ddoi boit aciungei puru àteru pani tratau. Prenei sa brenti de sa pudda, ponendi-nci su imprenu de sa parti de su culàciu e cosei-ddu beni. Fadei coi sa pudda in àcua meda e sali po 3 oras asumancu. Candu sa pudda est cota colai-dda beni e ponei-dda a arrubiai pagu pagu in una satàina, agoa segai-dda a mitadi, bogai-ndi-ddi su imprenu cotu chi eis a fai a fitixeddas; cuncordai totu apitzus de sa murta e serbei callenti.



Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Orsola Ollargiu de Masainas*

# POLLO RIPIENO



Media



2 ore

**INGREDIENTI:** Un pollo vecchio. Per il ripieno: 3 uova, prezzemolo, fegatino di pollo, 1 etto di parmigiano grattugiato, 1 etto di pane grattugiato, 1 spicchio d'aglio, 1 bicchiere di latte, le uova che eventualmente si trovano all'interno del pollo, 2 cucchiaini di olio di oliva, pepe quanto basta.

**PREPARAZIONE:** Per il ripieno: Preparare un soffritto con prezzemolo tritato, l'aglio e il fegatino di pollo. In una ciotola versare le uova, 1 cucchiaino di olio d'oliva, il pane grattugiato, il parmigiano, il bicchiere di latte per rendere morbido il ripieno e infine aggiungere un pizzico di sale e di pepe. Lavorare l'impasto e aiutandosi con un cucchiaino, introdurre il ripieno all'interno della cavità addominale del pollo. Con un grande ago e lo spago da cucina cucire il pollo. Mettere il pollo in una pentola d'acqua in ebollizione e lasciarlo cuocere per circa 1 ora e 30. Quando il pollo sarà lessato, toglierlo dall'acqua di cottura e farlo scolare bene dall'acqua. Infine metterlo in forno a 180 gradi e quando inizia a dorare, toglierlo dal forno e servirlo in tavola.



**Vino rosso carignano del Sulcis**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Zaira Cambula di Giba*

# PUDDA IMPRENA



No traballosu meda



Duas oras

**SU CHI SERBIT:** Una pudda beccia. Po s'imprenu: 3 ous, perdusèmini, figaus de pudda, 1 etto de parimigianu tratau, 1 etto de pani tratau, 1 tìtula de allu, 1 tassa de lati, is ous chi mancai eis a agatai in sa pudda, 2 culleras de ollu de olia, pìbiri cantu serbit.

**CUMENTI SI FAIT:** Po s'imprenu: fadei su concivimentu cun perdusèmini segau a finu, s'allu e su figau de sa pudda. In una dìscua segai is ous, 1 cullera de ollu de olia, su pani tratau, su parmigianu, sa tassa de lati po amoddiai s'imprenu e a ùrtimu aciungei unu spitzu de sali e de pìbiri. Traballai s'imprenu fintzas a candu no si fait moddi e paris. Cun una cullera, chi si torrat de agiudu, ponei-nci s'imprenu me in sa brenti de sa pudda. Cun s'agu cosei sa puddu a mànera chi s'imprenu no ndi bessat. Agoa ponei sa pudda in una pingiada cun s'àcua buddendi e lassai coi po 1 ora e mesu. Candu sa pudda at a essi buddita, bogai de s'àcua e lassai colai. A ùrtimu ponei in su forru a 180° fintzas a dda fai dorai, bogai de su forru e potai-nci-dda a sa mesa.



**Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Zaira Cambula de Giba*

# GALLINA ALLA VERNACCIA CON LE LENTICCHIE



**Facile**



**1 ora e mezza**

**INGREDIENTI:** una gallina, una cipolla, un bicchiere di olio, un bicchiere di vernaccia, 300gr di lenticchie, due coste di sedano, due pomodori secchi, sale, salvia, prezzemolo e rosmarino.

**PREPARAZIONE:** Mettiamo a mollo in una terrina le lenticchie per un ora. Nel mentre prepariamo un leggero soffritto nella pentola dove andremo a cuocere la gallina, versando olio, cipolla e pomodoro secco. Adagiamo la gallina tagliata in piccole parti, la facciamo insaporire aggiungendo poi salvia, rosmarino ed un bicchiere di vernaccia. Lo facciamo evaporare e vi aggiungiamo acqua calda q.b. Facciamo cuocere il tutto per un ora. A questo punto scoliamo le lenticchie lasciate precedentemente a bagno nell'acqua, e le gettiamo nel tegame insieme a tutti gli altri ingredienti, in modo che finiscano la loro cottura insieme e si insaporiscano. Tagliamo a pezzettini il sedano e il prezzemolo e li versiamo nel tegame. Lasciamo cuocere tutto il composto per mezzora.



**Vino rosso cannonau**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Chiara Locci di San Giovanni Suergiu*

# PUDDA CUN VERNACIA E GENTILLA



**Fàcili**



**Un'ora e mesu**

**SU CHI SERBIT:** 1 pudda, una cibudda, una tassa de vernàcia, 300 gr de gentilla, 2 cambus de àpiu, 2 tomatas sicadas, sali, sàlvia, perdusèmini e tzìpiri.

**CUMENTI SI FAIT:** ponei in una civededda sa gentilla a amoddiài in s'acqua. In su mentras fadei su concivimentu cun s'ollu, sa cibudda, is tomatas sicadas in sa pingiada chi at a serbì po coi sa pudda. Cuncordai in sa pingiada sa pudda segada a arrogheddus pìticus, aciungei sa sàlvia, su tzìpiri e una tassa de vernàcia. Candu sa vernàcia est svaporada aciungei acqua callenti cantu serbit. Fadei coi totu po una ora. Pinnigai de s'acqua sa gentilla e colai-dda beni agoa ghettai -nci-dda in sa pingiada cun totu s'àteras cosas a manera chi s'acabint de coi impari e pighint savori. Segai s'àpiu e su perdusèmini a arrogheddus e ponei-ddus in sa pingiada. Lassai coi totu po una mes'ora.



**Binu nieddu a tipu cannonau**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Chiara Locci de Santu Giuanni Suèrgiu*

# LUMACHE AL POMODORO FRESCO



**Facile**



**1 ora e 30 minuti**

**INGREDIENTI:** 1 Kg di lumache, 5 pomodori maturi, 2 pomodori secchi, olio extra vergine d'oliva, sale qb, 2 spicchi d'aglio, ½ cipolla, prezzemolo, 1 pizzico di peperoncino, 2 foglie di basilico, 1 bicchiere di vino bianco.

**PREPARAZIONE:** Lavare accuratamente le lumache con acqua e aceto: metterle dentro una pentola con dell'acqua salata e 1 spicchio d'aglio facendole bollire per mezz'ora. Scolate le lumache dall'acqua. In un tegame preparare il soffritto con l'aglio, l'olio extra vergine e la cipolla tritata; appena imbriondiscono, unitevi le lumache e fatele rosolare per qualche minuto, poi aggiungete un bicchiere di vino bianco e fatelo sfumare.

Aggiungere i pomodori tagliati a pezzetti. A metà cottura salate le lumache e aggiungete il prezzemolo, il basilico e 1 pizzico di peperoncino.

A fine cottura togliere dal fuoco e servire semi-tiepido.



**Vino rosso carignano del Sulcis**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Ilenia Diana di Giba*

## SITZIGORRUS CUN TOMATA FRISCA



**Fàcili**



**Un'ora e mesu**

**SU CHI SERBIT:** 1 kg de sitzigorrus, 5 tomatas santzeras, 2 tomatas sicadas, ollu ermanu, sali a ogu, 2 tìtula de allu, ½ cibudda, perdusèmini, 1 spitzu de pibireddu, 2 follas de afàbica, 1 tassa de binu biancu.

**CUMENTI SI FAIT:** sciacuai beni is sitzigorrus cun àcua e axedu, ponei-ddas in una pingiada cun àcua e sali e una tìtula de allu e fadei buddi po una mes'oredda. Bogai is sitzigorrus de s'àcua e colai-ddas. In unu tianu cuncordai su concivimentu cun allu, ollu ermanu, e cibudda segada a finu a finu; cumentu su concivimentu si fait dorau aciungei is tapadas e fadei arrubiai pagu-pagu, agoa aciungei una tassa de binu biancu e fadei svaporai. Aciungei is tomatas fatas a arrogheddus. A mesu coimentu ponei sali a is sitzigorrus e aciungei perdusèmini, afàbica e unu spitzu de pibireddu. A ùrtimu bogai de su fogu e portai a mesa tebi-tebi.



**Binu nieddu a tipu carignano de su Sulcis**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Ilenia Diana de Giba*

## ORATA CON PATATE E OLIVE



**Facile**



**1 ora**

**INGREDIENTI:** 4 Orate, 2 spicchi d'aglio, olio extravergine di oliva, 4 foglie di alloro, 200 gr. di olive nere snocciolate, 1 bicchiere di vino bianco secco, 4 patate tagliate a cubetti, prezzemolo, 1 pizzico di pepe, sale quanto basta, 1 ciuffetto di rosmarino.

**PREPARAZIONE:** Pulire le orate, squamarle, tagliare le pinne, le code e togliere le interiora. In una teglia da forno versare un filo d'olio, sale e pepe: mettere una foglia di alloro dentro ogni orata. Sdraiate le orate sulla teglia e condite con il sale, il pepe e il trito di aglio e prezzemolo. Mettete tutto intorno le olive e le patate a cubetti. Infornate a 180 gr. per 20 minuti ricordando di irrorare ogni tanto con il vino bianco. A meta' cottura aggiungere uil rosmarino. A fine cottura togliere dal forno e servire caldo.



**Vino bianco vermentino**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Sara Gambula di Giba*

## CARINA CUN PATATAS E OLIAS



**Fàcili**



**Un'ora**

**SU CHI SERBIT:** 4 carinas, 2 tìtula de allu, ollu ermanu, 4 follas de lau, 200 gr de olia niedda chena de s'ossu, 1 tassa de binu biancu siccu, 4 patatas segadas a toccus, perdusèmini, 1 spitzu de pìbiri, sali a ogu, tzìpiri.

**CUMENTI SI FAIT:** sciacuai sa carina, bogai sa scata, segai sa pinna, sa coa e smatzai-ddas. In una tèllia ponei s'ollu, su sali e su pìbiri: ponei una folla de lau aintru de dònna pisci. Sterrei is piscis in sa tèllia e aciungei sali, allu e perdusèmini segaus a finu. Ponei totu a giru is olias is patatas fatas a acodeddus. Ponei in su forru a 180° po 20 minutus, arregordendi-si de infundi cun su binu biancu dònna tanti. Aciungei puru su tzìpiri. A ùrtimu bogai de su forru e papai callenti.



**Binu biancu a tipu vermentino**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Sara Gambula de Giba*

## ORATA AL FORNO



**Medio**



**30 minuti**

**INGREDIENTI:** 1 grossa orata di gr 700/1000, 1 ciuffo di prezzemolo, 2 spicchi d'aglio schiacciato, 2 pomodori maturi, 2 bicchieri di vermentino , mezzo bicchiere d'olio d'oliva, sale quanto basta, pepe quanto basta, 2 foglie d'alloro, gr 400 di patate, 1 pomodoro secco, 4 carciofi.

**PREPARAZIONE:** Pulire l'orata, togliere gli intestini e le branchie, lavarla per bene e lasciarla scolare. Pelare le patate a spicchi, mondare i carciofi e tagliare anch'esso a spicchi. In una padella capiente versare dell'olio d'oliva e portarlo a calore. Infarinare leggermente l'orata ,salarla e peparla. Farla rosolare da ambo le parti e disporre adesso l'orata in una teglia da forno capiente e aggiungere il resto degli ingredienti, Accendere il forno a 180° circa , mettere la teglia con l'orata e lasciarla in cottura per circa 30 minuti.



**Vino rosso carignano del Sulcis**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
l' hotel – ristorante Perda Rubia di San Giovanni Suergiu*

## CARINA A SU FORRU



No traballosu meda



Trinta minutus

**SU CHI SERBIT:** 1 carina no pitica de gr 700/1000, perdusèmini, 2 titula de allu strecau, 2 tamatigas, 2 tassa de vermentino, mesu tassa de ollu de olia, sali e pipiri a ogu, 2 folla de lau, gr 400 de patatas, 1 tamatiga siccada e 4 canciofa.

**CUMENTI SI FAIT:** allichidei sa carina de su matzamini e sciacueidda beni beni. Sagai is patatas e sa canciofa a piticu. In d-unu tianu lassai callentai s'ollu. Ponei in sa farra su pisci e faidda dorai in s'ollu. Ponei su pisci in d-una tiano po su forru e aciungei su chi mancat. Lassai coi in su forru a 180° po giai 30 minutus.



Binu nieddu a tipu su carignano de su Sulcis

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a su hotel –ristoranti Perda Rubia de Santu Giuanni Suergiu*

# SURELLI



**Facile**



**40 minuti**

**INGREDIENTI:** 6 surelli di media grandezza, 500 g di pomodori freschi molto maturi tagliati a pezzetti, 200 g di semola, un mazzetto di prezzemolo, olio, sale e pepe.

**PREPARAZIONE:** in una padella mettere olio, il prezzemolo tritato, i pomodori, un pizzico di sale e pepe (in base ai gusti), lasciar cuocere per 15-20 min. Prendere i surelli sventrarli, tagliarli a metà e passarli nella semola. In un tegame mettere l'olio a riscaldare, quando è ben caldo far friggere i surelli fino a quando si ottiene una doratura molto intensa (devono essere molto croccanti). Scolare i surelli dall'olio mettere in un piatto e cospargere con il sugo preparato in precedenza.



**Vino bianco nuragus**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Bruna Selis di Piscinas*

# SURELLUS



**Fàcili**



**Cuaranta minutus**

**SU CHI SERBIT:** 6 surellus no mannus meda, 500 gr de tomatas friskas cotas meda segadas a arrogheddu, 200 gr de sìmbula, unu arrameletu de perdusèmini, ollu, sali, pìbiri.

**CUMENTI SI FAIT:** in una satàina ponei s'ollu, su perdusèmini, is tomatas, unu spitzu de sali e pìbiri (cumentu praxit), lassai coi po 15-20 min. pigai su pisci, smatzai-ddu, segai-ddu a mitadi e passai-ddu in sa sìmbula. In unu tianu ponei s'ollu a callentai, candu s'est callentau beni ponei a frè su pisci fintzas a si dorai (si depit fai tzacarroso). Colai beni su pisci de s'ollu ponei-ddu in unu pratu e aciungei apitzus sa bagna fata innantis.



**Binu biancu a tipu nuragus**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Bruna Melis de Piscinas*

# ANGUILLA



**Facile**



**30 minuti**

**INGREDIENTI:** 1 kg di anguille piccole, 1 cipolla, 2 pomodori secchi, 2-3 pomodori freschi, un mazzetto di prezzemolo, sale, pepe e olio.

**PREPARAZIONE:** sventrare le anguille e tagliarle a pezzi. In un tegame preparare il soffritto con olio, cipolla, pomodori secchi e prezzemolo (precedentemente tritati). Quando la cipolla assume un colore dorato aggiungere le anguille e farle rosolare, aggiungere un bicchiere d'acqua, sale e pepe a piacere. Far cuocere per almeno un quarto d'ora.



**Vino bianco vermentino**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Bruna Selis di Piscinas*

# ANGUIDDA



**Fàcili**



**Trinta minutus**

**SU CHI SERBIT:** 1 kg de anguidda pitica, 1 cibudda, 2 tomata sicada, 2-3 tomatas frisca, unu arramalettu de perdusè, sali pipiri e ollu.

**CUMENTI SI FAIT:** Smatzai is anguiddas e segaidas a tancheddus. In d-unu tianu friei ollu, cibudda, tomata sicada e perdusèmini chi eis tratau. Candu sa cibudda dorada aciungei s'anguidda, una tassa de àcua, sali e pipiri a ogu. Fadei coi po giai unu quartu de ora.



**Binu biancu a tipu vermentino**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Bruna Selis de Piscinas*

# CAVOLFIORE SOFFOCATO



**Facile**



**1 ora**

**INGREDIENTI:** 1 Cavolfiore di media grandezza, 1 cipolla, uno spicchio d'aglio, prezzemolo, 500 gr. di pecorino grattugiato, 500 gr. di pomodori, olio extravergine, sale quanto basta.

**PREPARAZIONE:** Tagliare il cavolo a grossi pezzi e metterlo in una pentola con dell'acqua bollente e salata; farlo cuocere per 10 minuti. A fine cottura scolare il cavolo dall'acqua, prendere una teglia e disporre i pezzi di cavolo lessato. Per il sugo fare il soffritto con la cipolla, l'aglio, il prezzemolo, poi aggiungere i pomodori e far cuocere per circa mezz'ora. Una volta pronto il sugo, versarlo nella teglia dove precedentemente avevamo disposto il cavolo e cospargerlo con il pecorino grattugiato. Infornare a 180 gradi e fare dorare il cavolo. A fine cottura togliere dal forno e servire in tavola.



**Vino rosso monica**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Isabella Pilloni di Giba*

# CÀULI A FRORI ALLUPAU



**Fàcili**



**Un' ora**

**SU CHI SERBIT:** 1 càuli a frori matucheddu, una cibudda, una títula de allu, perdusèmini, mesu chilu de pecorinu tratau, mesu chilu de tamàtiga, ollu de olia, sali.

**CUMENTI SI FAIT:** Segai su càuli a frori a arrogus mannus e poneiddu in d-unu tianu bastanti mannu cun àcua buddenti e sabida. Fadei coi po 10 minutus. Candu est cota beni scolai totu e ponei su cali in d-un atra tellia. Po sa bagna fadei friri sa cibudda, s'allu, su perdusèmini, agou aciungei sa tamatiga e fadei coi po mes'ora. Candu est prontu poneiddu in sa tellia cun su càuli e ghetai apitzus su casu tratau. Inforrai in su forru a 180° e fadei indorai totu. Candu est cotu bogai de su forru e ponei in sa mesa.



**Binu nieddu a tipu monica**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Isabella Pilloni de Giba*

# CAVOLFIORE SOFFOCATO



**Facile**



**45 minuti circa**

**INGREDIENTI:** un cavolfiore (circa 1kg), una cipolla, un mazzetto di prezzemolo, 300 g di polpa di pomodoro fresca e senza semi, 2-3 foglie di basilico, olio, sale e pepe.

**PREPARAZIONE:** Pulire il cavolo eliminando le foglie e il gambo duro, metterlo in un ampio tegame, coprirlo con abbondante acqua aggiungere un pizzico di sale e farlo bollire per 5 minuti, scolare e metterlo da parte, tagliandolo a pezzi di uguale grandezza. In un altro tegame mettere olio e far soffriggere la cipolla e il prezzemolo tritati, dopo di che aggiungere la polpa di pomodoro e il basilico, lasciar cuocere per 15min. unire il cavolo al pomodoro, assaggiare e aggiungere sale a piacere, un pizzico di pepe e lasciar cuocere a fuoco molto basso col coperchio per altri 25 min.



**Vino rosso monica**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Maria Bonaria Cogotti di Piscinas*

# CÀULI A FRORI ALLUPAU



**Fàcili**



**Giai cuarantacincu minutus**

**SU CHI SERBIT:** unu càuli a frori de unu chilu, una cibudda, unu matzu de perdusèmini, 300 gr de tomata frisca, duas e tres follas de afàbica, ollu , sali, pibiri.

**CUMENTI SI FAIT:** Pulei su càuli boghendi sa folla e su gambu tostau, ponei in d-unu tianu mannu, coberreiddu cun àcua meda, aciungei unu spitzu de sali e fadei buddiri po 5 minutus, scolai e poneiddu a una parti, seghendiddu in is matessis partis. In d-unu atru tianu ponei ollu e sa cibudda, cun sa tamatiga e fadei arrasolai e coi totu cantu e aciungei a su càuli; tastai e chi serbit aciungei incora sali, unu spitzu de pibiri e lassai coi a fogu pranu po atrus 25 minutus.



**Binu nieddu a tipu monica**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Maria Bonaria Cogotti de Piscinas*



*I DOLCI*

*IS DURCIS*

# AMARETTI



**Facile**



**1 ora**

**INGREDIENTI:** 500g di mandorle dolci sgusciate; 100g di mandorle amare sgusciate; 500g di zucchero; 6 albumi d'uovo; 1 cucchiaino di lievito per dolci; 1 scorza di limone.

**PREPARAZIONE:** Pelate e tritate finemente le mandorle, unitevi lo zucchero e il lievito; aggiungete quindi, in piccole dosi, l'albume delle uova montato a neve, facendo attenzione alla densità dell'impasto: esso deve rimanere abbastanza sodo, quindi potrebbe non richiedere tutto l'albume. Lasciate riposare per dodici ore. Preparate una teglia ricoperta da un foglio di carta forno e un piatto di zucchero, fate delle palline, rotolate una faccia della pallina nello zucchero e poggiate sulla teglia dalla parte opposta. Infornate a 180° per circa 30 minuti.



**Moscato**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Palmira Fracci di Masainas*

# AMARETUS



**Fàcili**



**Un' ora**

**SU CHI SERBIT:** 500g de mîndula durci pullia, 100 gr de mîndula amarigosa, mesu chilu de tzùcuru, seis biancu de ous, unu cocerinu de framentu, croxu de limoni.

**CUMENTI SI FAIT:** Pulei e tritai sa mîndula, aciungei su tzùcuru e su framentu. Fadei montai su biancu de s'ou. Lassai pasiai po doxi oras. Preparai unu tianu cun paperi po su forru, fadei bombixeddas cun s'impastu, ponei apitzus tzùcuru vanilliau e sticheinceddu in su forru a 180° po giai mes'ora.



**Binu durci a tipu muscau**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Palmira Fracci de Masainas*

# AMARETTI



**1 ora**

**INGREDIENTI:** 400gr di mandorle dolci, 40gr di mandorle amare, 400gr di zucchero, 6 albumi, un limone.

**PREPARAZIONE:** Sbollentare le mandorle per un attimo, spellarle e asciugarle. Tritatele e mescolatele allo zucchero fino ad ottenere un impasto omogeneo. A parte montare gli albumi a neve, grattugiate la buccia del limone e incorporare il tutto alle mandorle appena preparate e amalgamate bene. Dividere l'impasto e preparare tante palline di uguali dimensioni; disponetele distanziate l'una dall'altra in una teglia foderata con la carta da forno, aggiungere in mezzo ad ogni pallina mezza mandorla per decorare e mettetele nel forno già caldo a 130°. Lasciarle cuocere fino a quando raggiungono una doratura uniforme, per circa 20 min.



**Vino bianco dolce vernaccia**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Mirando Cogotti di Piscinas*

# AMARETUS



No traballosu meda



Un' ora

**SU CHI SERBIT:** 400gr de mìnndula durci, 40gr de mìnndula amarigosa, 400gr de tzùcuru, 6 biancu e ou, unu limoni.

**CUMENTI SI FAIT:** Pulei e tratai sa mindula e amurigai impari a su tzùcuru. Traballai su biancu de s'ou e tratai su croxiu de limoni, ghetai sa mindula e sighei a amurigai. Fadei bombixeddas ugualli e dda sa poneis in d-unu tianu bistiu de paperi po forru. In d-onnia amaretus ponei in mesu sa mìnndula e lassai coi in su forru a 130°. Coei po giai 20 minutus fintzas a candu in amaretus pigant su colori e oru.



Binu durci a tipu vernàcia

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Mirando Cogotti di Piscinas*

## SULTANINE



Media



2 ore

**INGREDIENTI:** Per la sfoglia: 500 gr. di farina, 200 gr. di zucchero, 200 gr. di mandorle tostate, 250 gr. di uva sultanina, la scorza di un limone grattugiato, 50 gr. di semi di anice, 20 gr. di bicarbonato, 3 uova, ½ bicchiere di marsala, 1 bustina di lievito, 50 gr. di strutto.

Per la glassa: 1 kg di zucchero a velo, 2 limoni, diavolini di zucchero colorati.

**PREPARAZIONE:** Lavorare lo zucchero con le uova e il limone, aggiungere poco alla volta la farina, lo strutto liquefatto freddo e il marsala insieme alle mandorle. Aggiungere ancora l'uva sultanina e il bicarbonato mescolato con un po' di farina e per ultimo aggiungere i semi d'anice ed il lievito. Con il composto ottenuto fare una sfoglia alta 1 cm e tagliare a rombi.

Cuocere nel forno a circa 200 gradi, per circa mezz'ora. Quando saranno pronti preparare la glassa amalgamando lo zucchero a velo con il succo dei due limoni in un pentolino a fuoco lento, finchè il composto non diventa cremoso. Versare la glassa ottenuta sulle sultanine e cospargerle con i diavolini di zucchero. Lasciare raffreddare e addensare .



Moscato dolce

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Isabella Pilloni di Giba*

## SULTANINE



No traballosu meda



Duas oras

**SU CHI SERBIT:** Po sa sfoglia: 500 gr. de farra, 200 gr de tzùcuru, 200 gr de pabassa, croxu de limoni, semi de anice, 20 gr de bicarbonau, tres ous, mesu tassa de marsala, framentu po durci, 50 gr de ollu de seu.

Po sa glassa: unu chilu de tzùcuru vanilliau, duus limonis, giarra de tzùcuru.

**CUMENTI SI FAIT:** Traballai su tzùcuru cun ous e su limoni, a pagu a pagu aciungei sa farra, s'ollu de seu scallau e su marsala impari cun sa mìnfula.

Aciungei incora sa pabassa e su bicarbonau amesturendi totu cantu. Fadei una sfoglia cun sa pasta arta unu centimetru e segai a rombus. Coei in forru a 200° po mes'ora. Candu ant a èssiri prontus fadei sa glassa e ponei a pitzus sa giarra de tzùcuru. Lassai sfridai e ponei in sa mesa



Binu durci a tipu muscau

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Isabella Pilloni de Giba*

# PABASSINAS



**Facile**



**15 minuti**

**INGREDIENTI:** una scorza grattugiata di arancia o buccia secca, 500 gr di uvetta passa, 200 gr di pasta lievitata fatta con acqua, una bustina di lievito e 200 gr di farina, un bicchiere di saba, mezzo bicchiere di anice o liquore a piacere, 50 gr di semi di finocchio, 500 gr di mandorle sgusciate e diavolette per decorazione del dolce finito.

**PREPARAZIONE:** Si mescola accuratamente in una terrina la farina, l'uva passa, le mandorle tagliate sottili, la scorza d'arancia grattugiata. Per ultima si aggiunge la saba e con il composto ottenuto si fanno a mano dei piccoli conì che vanno infilati nel forno a 170°. A cottura avvenuta, prima che i dolci raffreddino, si spennellano con dell'altra saba e si guarniscono con i diavoletti.



**Moscato dolce**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Paoletta Lindiri di San Giovanni Suergiu*

# PABASSINAS



**Fàcili**



**Cuindici minutus**

**SU CHI SERBIT:** unu croxiu tratau de aràngiu o croxiu siccau, 500 gr de pabassa, 200 gr de pasta cun framentu fata cun àcua, una bustixedda de framentu e 200 gr de farra, una tassa de saba, mesu tassa de anice o lìcori chi oleis, 50 gr de semi de finugu, 500 gr de mìnfula obeta e giarra de tzùcuru.

**CUMENTI SI FAIT:** Amurighi beni beni in d-una sàtina sa farra, sa pabassa, is mindulas segat a fini e su croxiu de aràngiu. Apustis ponei sa saba cun totu su chi eis fatu e fadei cun is manus bombixedda a bisura de conu e dda sa ponesi a coi in su forru a 170°. Candu sa cotura est spaciada ddi poneis atra saba a is pabassinas e di ghetais sa giarra de tzùcuru.



**Binu durci a tipu muscau**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Paoletta Lindori de Santu Giuanni Suèrgiu*

# PISTONCUS



Difficile



2 ore

**INGREDIENTI:** Per l'impasto: 150g di farina 00; 150g di rimacinato di semola; 5 uova; 2 cucchiai di strutto fuso; 1 pizzico di sale.

Per la glassa: 200g di zucchero; 1 albume d'uovo; 1 tazzina d'acqua.

**PREPARAZIONE:** Mettete tre uova intere e due tuorli in una pirofila; aggiungete un pizzico di sale, la farina, il rimacinato di semola e lo strutto, lavorate la pasta con le mani fino ad ottenere un composto sodo e omogeneo. Tagliate l'impasto in 4 pezzi non troppo piccoli e rilavorate ogni pezzo singolarmente per rendere la pasta ancora più liscia ed elastica.

La forma *a s'antiga* (all'antica): Prendete un pezzo di pasta, fate un filone e tagliatelo quasi completamente a metà per il verso della lunghezza, allargate le due parti tagliate e realizzate un filone più sottile, tagliatelo in piccoli pezzetti e fate un sottile filoncino da ogni pezzetto; prendete il primo filoncino fatto e schiacciatelo col palmo della mano, poi pressate leggermente i bordi con i pollici, piegatelo a metà e premete col pollice da un'estremità all'altra per far aderire la pasta, facendo in modo che i bordi si sollevino leggermente, infine stirate delicatamente il biscotto. Fate cuocere i *pistonkus* in forno ventilato a 180° per 50 minuti.

**La glassa: in un tegame fate cuocere acqua e zucchero a fuoco lento, portate ad ebollizione, togliete dal fuoco e versate il composto nell'albume di un uovo montato a neve continuando a mescolare con le fruste elettriche. Spennellate i biscotti con la glassa e spolverate con i diavoletti colorati.**



**Moscato**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Rosella Murroni di Masainas*

# PISTONCUS



**Traballosu**



**Das oras**

**SU CHI SERBIT:** Po su impastu: 150 gr de farra 00; 150 gr de sìmbulu fini; 5 ous; 2 cullera de ollu de porcu scallau; 1 spitzu de sali. Po sa capa: 200 gr de tzùcuru; 1 biancu de ou; 1 cicaredda de àcu.

**CUMENTI SI FAIT:** ponei tres ous interus e duus ollanu in unu civeddedda; aciungei unu spitzu de sali, sa farra, sa sìmbulu e s'ollu de porcu, traballai su cumassu fintzas a tenni una pasta tostada e paris. Partzei s'impastu in cuatru arrogus torrai a traballai dònna arrogu a solu po otenni una pasta prus lisa e làstica.

Sa forma a s'antiga: pigai unu arrogu de pasta, fadei unu curdoni da pasta e sagai-ddu a mitadi po cantu est longu, alladiai is duas partis e fadei unu curdoni prus fini, segai-ddu a arrogheddus prus piticus, fadei unu cordoni prus fini de dònna arrogheddu; pigai su primu cordoni e strecai-ddu cun sa manu, agoa strecai is orus, pinnigai-ddu a mesu e strecai torra po fai apicigai sa pasta, a manera chi s'oru si-ndi atzit unu pagu, a ùrtimu atendiai su pistocu.

**Fadei coi is pistocus in su forru a 180° po 50 minutus.  
Incapai is pistoncus e spartzinai sa tragera.**



**Binu durci a tipu muscau**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Rosella Murrone de Masainas*

# PISTONCUS GROSSI



Media



2 ore

**INGREDIENTI:** Per la pasta: 500 g di farina, 5 uova.  
Per la glassa: 200 g di zucchero, 2 bianco d'uovo.

**PREPARAZIONE:** In una terrina impastare la farina con le uova fino a quando l'impasto risulta liscio. Prendere dei pezzetti di pasta e arrotolarla fino ad ottenere dei lunghi cilindri, tagliarli ad una lunghezza di circa 20 cm. Mettere il cilindro in posizione verticale di fronte a voi e con i pollici schiacciare dal centro verso i bordi esterni per tutta la lunghezza. Poi piegare la pasta su se stessa (si ottiene un biscotto di circa 10 cm) e allungarla di nuovo con le dita. Infornare a fuoco alto (220°) per 20 min. In un'altra terrina sbattere i tuorli d'uovo con lo zucchero fino a quando si ottiene una glassa densa. Quando i pistoncusu sono abbastanza tiepidi cospargerli in un lato con la glassa e lasciar asciugare per una notte in luogo fresco e asciutto.



Vino dolce malvasia

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Chiara Curreli di Piscinas*

# PISTONCUS GRUSSUS



No traballosu meda



Duas oras

**SU CHI SERBIT:** Po sa pasta: 500 g de farra, 5 ous  
Po sa capa: 200 g de tzùcuru, 2 biancu de ou.

**CUMENTI SI FAIT:** in una civeddedda cumassai sa farra cun is ous fintzas a otenni unu impastu lisu. Fadei sa pasta a arrogheddus e arrumbullonai-ddus fintzas a candu eis a tenni cordoncinus, segai-ddus de 20 cm de longhiori. Cun una manu aguantai strantaxiu su cordoni e partendi de sa metadi strecai cun is didus de una parti a s'àtera po totu su longhiori. Agoa pinnigai a mitadi sa pasta e ponei-dda apitzus de s'àtera mitadi e totu ( s'at a otenni unu pistoncu longu 10 cm) e allonghiai-dda torra cun is didus. Inforrai a fogu allirgu (220°) po 20 minutus. In una àtera civeddedda traballai is ollanus de ou cun su tzùcuru fintzas a oterri una capa callada. Candu is pistocus funt tebidus imperai unu pinzellu po passai sa capa, agoa lassai sciutai po una noti in logu friscu.



Binu durci a tipu malvasia

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Chiara Curreli de Piscinas*

# GUEFUS



Media



1 ora

**INGREDIENTI:** mandorle 400 gr, zucchero 200 gr, acqua di fiori d'arancio, scorza di un limone, liquore (Villacidro o Maraschino).

**PREPARAZIONE:** pelare le mandorle dopo averle immerse in un tegamino di acqua bollente per pochi minuti.

Asciugarle in un canovaccio, tostarle al forno e pestarle nel mortaio. Mettere in un tegame lo zucchero, la scorza grattugiata di un limone, il liquore, l'acqua di fiori d'arancio. Successivamente aggiungere le mandorle tritate. Mescolare e far cuocere a fuoco leggero finché il composto sarà omogeneo. Lasciar raffreddare e modellare il composto in tante palline grandi quanto una noce. Far rotolare le palline nello zucchero (anche a velo) e lasciarle asciugare. Preparare dei rettangoli di carta velina colorata, sfrangiata alle due estremità, e avvolgere i gueffus a mo' di caramella.



Vino dolce moscato

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
il signor Ettore Deidda di San Giovanni Suergiu*

# GUEFUS



No traballosu meda



Un'ora

**SU CHI SERBIT:** 400 gr de mìnđula, 200 gr de tzùcuru, àcua de frori de aràngiu, cròxiu de limoni, licori(Villacidro o Maraschino).

**CUMENTI SI FAIT:** Allichidei is mìnđulas apustis de una amoddiada in àcua buddia. Turraiddas e pistaiddas in d-unu mortaiu. Ponei in d-unu tianu su tzùcuru, su cròxiu tratau de limoni, su lìcori, s'àcua de frori de aràngiu. Apustis aciungei is mìnđulas. Amurigai e fadei coi a fogu pranu. Lassai sfridai e fadei bociteddas a bisura de nuci. Poneiddas in su tzùcuru. Segai su paperi colorau e coberri is guefus cumentì a caramella.



Binu durci a tipu moscau

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a su sennori Ettore Deidda de Santu Giuanni Suèrgiu*

# PIRICHITUS



Medio



2 ore

**INGREDIENTI:** Per l'impasto: 500 g di farina; 5 uova intere; 5 cucchiai di olio di semi di girasole; 1 bustina di lievito per dolci;  $\frac{1}{4}$  di bustina di lievito di birra; 2 cucchiai di latte; la scorza grattugiata di 1 limone; 1 pizzico di sale. Per la glassa: 200 g di zucchero; 4 cucchiai d'acqua; la scorza grattugiata di 2 limoni.

**PREPARAZIONE:** Setacciate tutta la farina in una pirofila; aggiungete l'olio di semi di girasole, la scorza di un limone, le uova intere, un pizzico di sale, il lievito per dolci setacciato e il lievito di birra sciolto in due cucchiai di latte tiepido; amalgamate bene il tutto, lavorate a lungo l'impasto fino ad ottenere un composto liscio e omogeneo. Coprite e lasciate riposare per mezzora.

Prendete un pezzo di pasta, fate un filoncino non troppo sottile, tagliatelo in piccole parti, come dei cubetti, e completate la forma dei *pirichittus* incidendo la superficie con le forbici, fate un solo taglio oppure due a croce. Friggete in abbondante olio di semi a temperatura moderata.

La glassa: mettete l'acqua in un tegame e fatevi sciogliere lo zucchero a fuoco lento, portate ad ebollizione, aggiungete la scorza dei limoni e mescolate finché la glassa non diventa gialla; versate circa 20 *pirichittus* e mescolate fino a che non

**si asciuga tutto lo zucchero; toglieteli e fateli asciugare in un piano quindi servite.**



**Vino dolce moscato**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Franca Miai di Masainas*

# PIRICHITUS



Medio



2 ore

**SU CHI SERBIT:** po s'impastu: 500 g de farra; 5 ous interus; 5 culleras de ollu de unu sèmini sceti; 1 bustixedda de framentu po durci;  $\frac{1}{4}$  de bustixedda de framentu de birra, 2 culleras de lati; su scroti tratau de unu limoni; 1 spitzu de sali.

Po sa capa: 200 g de tzùcuru; 4 culleras de àcua; su cròxiu tratau de 2 limonis.

**CUMENTI SI FAIT:** Sedatzai totu sa farra in una civeddedda; aciungei s'ollu de unu sèmini, su cròxiu de unu limoni, is ous interus, unu spitzu de sali, su framentu po durci e su framentu de birra scallau in duas culleras de lati tèbidu; amesturai totu, traballai su cumassu fintzas a tenni unu impastu lisu e paris. Imbussai e lassai pasiai po mes'ora.

Pigai unu arrogu de pasta e fadei unu cordoni no tropu fini, segai-ddu a ancodeddus, e acabai de pesai is pirichitus fadendi dus sinnus cun is ferrus in cruxi. Friei in s'ollu no buddiu meda.

Po sa capa: ponei s'àcua in unu tianu fadei scallai su tzùcuru a fogu basciu, fadei buddiri, aciungei su croxiu de su limoni e morigai fintzas chi sa capa no torrat gropa; ghettai-nci una bintina de pirichitus e amesturai fintzas a si-

**ndi sciutai su tzùcuru; bogai e asciugai in una mesa e agoa  
papai-si-ddus.**



**Binu durci a tipu muscau**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Franca Miai de Masainas*

# PIRICHITUS



**Facile**



**1 ora**

**INGREDIENTI:** Per l'impasto: 5 uova, 800gr di farina,  $\frac{1}{2}$  bicchiere di olio, 1 limone.

Per la glassa: 400gr di zucchero,  $\frac{1}{2}$  bicchiere d'acqua, 1 limone.

**PREPARAZIONE:** Sbucciare il limone e mettere la scorza in una padella con l'olio, lasciar rosolare per qualche minuto. Sbattere bene le uova e aggiungere poco alla volta l'olio (fatto raffreddare) e la farina, lavorare bene fino a quando l'impasto risulta morbido e liscio. Fare delle palline di media grandezza e metterle in forno a 200°C per 15min . Togliere le palline dal forno e lasciarle raffreddare. In una padella far sciogliere lo zucchero con l'acqua fin quando il liquido risulta cremoso, aggiungere le palline e girarle in modo che si glassino completamente. Grattugiare il limone e versarlo nella padella poco prima di togliere le palline.



**Vino dolce nasco**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Brunella Cogotti di Piscinas*

# PIRICHITUS



**Fàcili**



**Un' ora**

**SU CHI SERBIT:** Po s'impastu: 5 ous, 800 gr de farra, ½ tassa de ollu, 1 limoni.

Po sa glassa: 400 gr de tzùcuru, ½ tassa de àcua, 1 limoni.

**CUMENTI SI FAIT:** scroxiai su limoni e ponei su cròxiu in una satàina cun s'ollu, e lassai arrubiai pagu pagu. Traballai is ous e acinguei abellu abellu s'ollu( fatu fridai) e sa farra fintzas a candu s'impastu no si fait lisu e moddi. Fadei s'impastu a bocixeddas e ponei-ddas in su forru a 200° po unu quartu de ora. Bogai de su forru e lassai fridai unu pagu. In una àtera satàina fadei scallai su tzùcuru cun s'àcua fintzas a otenni una crema, ponei-nci is bocixeddas a manera chi ndi arregollant beni sa capa. Innantis de ndi bogai is bocixeddas de sa sataina tratai-nci su limoni apitzus.



**Binu durci a tipu nasco**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Brunella Cogotti de Piscinas*

# PIRICHITUS



**Facile**



**1 ora**

**INGREDIENTI:** 1kg di farina, 10 uova, 50gr di zucchero mezzo bicchiere di olio di semi, 1 limone grattugiato, 1 bustina di lievito; per la glassa: mezzo litro d'acqua, 350gr di zucchero.

**PREPARAZIONE:** Rompere le uova e versarle intere in una ciotola dove le andremo a lavorare con lo zucchero. Dopo aver amalgamato per un po' e lavorato gli ingredienti, andiamo ad aggiungere il limone grattugiato e il mezzo bicchiere di olio di semi insieme alla farina. Ad ultimo versiamo il lievito. Facciamo riposare per circa 10 minuti il composto. Una volta riposato, facciamo delle polpettine che andremo a porre in una teglia con carta forno. Infiliamo in forno a 180° per 25 minuti circa. Nel mentre prepariamo la glassa. Prendiamo un tegame di media grandezza e ci versiamo lo zucchero con mezzo litro d'acqua e li andiamo a cuocere a fuoco lento in modo che si formi un composto appiccicoso e denso. Una volta pronte le polpette le andiamo ad unire con la glassa.



**Vino dolce moscato**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Antonella Massidda di San Giovanni Suergiu*

# PIRICHITUS



**Fàcili**



**Un' ora**

**SU CHI SERBIT:** 1 kg de farra, 10 uos, 50gr de tzùcuru, mesu tassa de ollu de semi, 1 limoni tratau, 1 bustixedda de framentu po durci; po sa glassa: mesu litru de àcua, 350gr de tzùcuru.

**CUMENTI SI FAIT:** Segai s'ous e ghetainceddus in d-una satàina aundi da sa traballaus cun su tzùcuru. Amurigaus totu e aciungeus su limoni tratau e su mesu tassa de ollu de seu impari a sa farra. Apustis su framentu po durci. Fadei pasiai po giai 10 minutus. Feus bombixeddas e da sa poneus in d-unu tianu bistiu de paperi po su forru. Poneus totu in su forru a 180° po giai 25 minutus. Po sa glassa pigaus unu tianu no mannu meda, ghetaus su tzùcuru cun mesu litru de àcua e coeus a fogu pranu, ndi depit bessiri a bisura callada. Candu eus cotu is pirichitus aciungeus sa glassa.



**Binu durci a tipu muscau**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Antonella Massidda de Santu Giuanni Suèrgiu*

# GATAU



**Facile**



**1 ora circa**

**INGREDIENTI: 500 gr. di mandorle, 500 gr. di zucchero, 2 limoni.**

**Per la presentazione: foglie di limone**

**PREPARAZIONE:** Tagliare le mandorle già tostate a fettine grosse. In una padella mettere lo zucchero e farlo sciogliere a fuoco medio; quando è liquefatto aggiungere le mandorle e mescolare il tutto fino a quando il composto è ben amalgamato. Preparare un piano di marmo bagnato con dell'acqua e versarvi il composto spianandolo con un limone: fare raffreddare, tagliare a rombi il composto e staccarlo dal piano mettendo ogni rombo in una foglia di limone.

**Lasciare raffreddare e servire in tavola.**



**Malvasia**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Ilenia Diana di Giba*

# GATAU



**Fàcili**



**Giai un'ora**

**SU CHI SERBIT:** 500 gr. de m̀ndula, 500 gr. de tz̀curu, 2 limonis.

**Po cuncordai su durci:** follas de limoni.

**CUMENTI SI FAIT:** turrai sa m̀ndula, agou segai-dda a fitixeddas. In una satàina fadei scallai su tz̀curu a fogu basciu; candu s'est scallau beni aciungei sa m̀ndula e amesturai totu. Apariciai unu pianu de marmu inciustu cun àcua e ponei-nci su cumpostu de m̀ndula e tz̀curu scallau e incumintzai a ddu sterri pistendi-ddu cun unu limoni: fadei fridai, segai a rombus e cuncordai dònna arrogu de durci apitzus de una folla de limoni.

Lassai fridai e papai.



**Binu durci a tipu malvasia**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Ilenia Diana de Giba*

# GATO' DEI POVERI



Facile



1 ora

**INGREDIENTI:** 1 kg di farina, 5 uova, 1kg di zucchero, 2limoni, 1 pizzico di sale, acqua q.b., 1 litro di olio, 20 foglie di limone

**PREPARAZIONE:** Sciogliere le uova in una ciotola e amalgamare con la farina. Una volta che il composto è ben compatto, lo prendiamo a piccole porzioni, lo stendiamo sul tavolo in modo formare un bastoncino allungato che andremo a tagliare a piccoli pezzi di 2 cm circa. Friggiamo in una padella i rettangoli ottenuti dall'impasto. Facciamo scaldare in un tegame lo zucchero con i due limoni grattugiati e il liquido creato verrà aggiunto alle frittute realizzate. Con un cucchiaino di legno amalgamiamo il tutto, lo andiamo a versare su un tagliere ben unto di olio. Appiattiamo il composto in modo uniforme sul tagliere dandogli uno spessore di circa un centimetro. Quando si è raffreddato, lo tagliamo a triangoli. A questo punti andremo ad adagiare ciascun triangolino in una foglia di limone.



Malvasia

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Ilenia Diana di Giba*

# GATO' DE IS POBERUS



**Fàcili**



**Un' ora**

**SU CHI SERBIT:** 1 kg di farra, 5 ous, 1 kg de tzùcuru, 2 limoni, 1 spitzu de sali, àcua a ogu, 1 l. de ollu, 20 follas de limoni.

**CUMENTI SI FAIT:** Scallai is ous in d-una sàtina e amurigai impari a sa farra. Pigai arrogus piticus e sterrei in d-una mesa fintzas a biri una cordiscedda chi segai a tancheddus gai de duus cm. Friei in d-unu tianu is arrogus. Fadei callentai in d-unu àteru tianu su tzùcuru impari a is limonis trataus e ddu aciungeus a sa fritura. Cun d-una culliera de linna amurigai e ghetai a pitzus de unu talleri imbrutau de ollu. Apariciaus su gatò e candu s'est sfridau ddu segaus a triangulus. Apustis ddu concordaus apitzus de is follas de limoni.



**Binu durci a tipu malvasia**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Antonella Casta de Santu Giuanni Suèrgiu*

# FRATI FRITTI



 Medio

 3 ore

**INGREDIENTI:** 1 Kg. di farina manitoba, 150 gr. di strutto, 150 gr di zucchero, il succo di un'arancia, scorza grattugiata di 1 limone e di un'arancia, 70 gr. di lievito di birra, 4 uova, 250 ml di latte, 1 bicchierino di acquavite, olio per friggere.

**PREPARAZIONE:** Sciogliete lo strutto. Grattugiate il limone e l'arancia, spremetene il succo e mettetelo da parte. Scaldate il latte e dividetelo in due recipienti in uno dei quali sciogliete il lievito di birra.

Avorate le uova con lo zucchero, aggiungete la farina a poco a poco, aggiungendo la scorza grattugiata, il bicchierino di liquore e lo strutto. Continuate ad aggiungere la farina e il latte con il lievito. Finite di mettere la farina e continuate ad aggiungere il latte lavorando dopo ogni aggiunta; per ultimo aggiungete il succo di arancia.

Passare un po' di farina sulle mani e togliendo l'impasto dalla ciotola lavorarlo per qualche minuto sull'asse.

Coprire con un panno pulito e lasciare lievitare per circa un'ora. Quando avra' raddoppiato di volume, con le mani infarinate fate delle palline di pasta grandi come un'arancia, e con il pollice fate un buco al centro. Posate le

**ciambelle su un panno infarinato e fate riprendere la lievitazione per circa un'altra ora. In un recipiente fate scaldare l'olio di semi e fate friggere i parafrittus girandoli una sola volta, finchè non avranno raggiunto un bel colore brunito. Passateli in carta assorbente per togliere l'eccesso di unto poi nello zucchero semolato.**

**Servire freddi.**



**Liquore all'uovo fatto in casa, servito fresco**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Maria Cristina Pittoni di Giba*

# PARAFRITUS



No traballosu meda



Tres oras

**SU CHI SERBIT:** 1 kg de farra manitoba, 150 gr. de ollu de porcu, 150 gr de tzùcuru, su suci de unu aràngiu, su croxiu tratau de unu limoni e de unu aràngiu, 70 gr. de framentu de birra, 4 ous, 250 ml de lati, 1 tassixedda de acuardenti, ollu po friri.

**CUMENTI SI FAIT:** Scallai su ollu de porcu. Tratai su limoni e s'aràngiu, spreimei-ndi su suci e ponei a parti. Callentai su lati e partzei-ddu in duas cicaras e in unu scallai su farmentu.

Traballai is ous cun su tzùcuru, aciungei sa farra, su cròxiu tratau de unu limoni e de unu aràngiu, sa tassixedda de acuardenti e s'ollu de porcu. Sighei a nci ghettai sa farra e su lati cun su farmentu. Sighei aici traballendi sempri apustis de dònna aciunta de farra e lati; a ùrtimu aciungei su suci de aràngiu. Traballai ancora s'impastu in sa mesa.

Imbussai cun unu tzapu lìmpiu e lassai axedai po una ora. Candu s'at a essi fatu a su dòpiu, cun is manu infarinadas fadei cumentì de bocixeddas de pasta mannas cumentì unu aràngiu e stampai-ddas in mesu cun su didu mannu. Arrimai in sa mesa apitzus de unu tzapu lìmpiu e cun farra e lassai torra axedai po una ora. In una sataina fadei callentai s'ollu e friei is parafritus furriendi-ddus una borta

**sceti, finas chi no si ant a fai doraus meda. Colai-ddus beni e  
passai-nci-ddus in su paperi aciuposu agoa passai-nci-ddus  
in su tzùcuru.**

**Papai fridus.**



**Lìcori de ou fatu in domu, bufau friscu**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Maria Cristina Pittoni de Giba*

# ARRUBIOSUS



**Facile**



**1 ora**

**INGREDIENTI:** 400 g di formaggio fresco (ovino), 300 g di semola fine, 150 g di zucchero, 2-3 rossi d'uovo, 2 arance (o limoni), olio.

**PREPARAZIONE:** Impastare la semola con i rossi d'uovo, lo zucchero, la buccia grattugiata delle arance e il formaggio fresco (sbriciolato con le mani). Lavorare bene fino ad ottenere una pasta morbida e omogenea. Ricavare tante palline e con le dita formare un buco al centro in modo da ottenere una ciambella. Infarinarla e friggerla nell'olio bollente fino a quando le ciambelle assumono una doratura scura. Cospargere con lo zucchero o il miele prima di servire.



**Liquore dolce nasco**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
il signor Salvatore Atzori di Piscinas*

# ARRUBIOSUS



**Fàcili**



**Un' ora**

**SU CHI SERBIT:** 400 gr de casu friscu, 300 gr de sìmbulu fini, tres arrùbus de ous, duus aràngius o limonis , ollu.

**CUMENTI SI FAIT:** Impastai sa sìmbulu cun s'arrubiu de s'ou, tzùcuru croxu de limoni e su casu friscu.

**Traballai fintzas a ndi fai una pasta bella. Fadei bombixededas e fadei unu stampu apitzus po ndi fai una ciambella. Ponei sa farra e lassai friri in s'ollu buddenti. Ponei tzùcuru e meli e ponei in sa mesa.**



**Licori durci tipu nascu**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
il signor Salvatore Atzori di Piscinas*

## RAVIOLI DI MELA COTOGNA



Media



2 ore

**INGREDIENTI:** Per il ripieno: 1 kg. di mele cotogne, 3 cucchiaini di zucchero.

Per la pasta: 500 gr. di farina, 1 etto di strutto, 1 pizzico di zucchero, ½ bicchiere d'acqua, sale quanto basta, olio di semi.

**PREPARAZIONE:** Per il ripieno: sbucciare le mele cotogne, tagliarle a pezzi, metterle in una pentola d'acqua e farle bollire. Quando diventano morbide, scolarle e metterle in una ciotola schiacciandole con una forchetta fino a farle diventare una purea. Versare lo zucchero nella ciotola mescolando bene il tutto: a questo punto il ripieno è pronto. Per la pasta: in una ciotola versare l'acqua, la farina, il sale e amalgamare bene il tutto. Ottenuta una pasta aggiungere lo strutto e lavorarla fino a ottenere un impasto liscio. Formare con l'impasto ottenuto una sfoglia e disporla sulla tavola. Con un cucchiaino fare delle palline con la purea di mela cotogna, disporle nella sfoglia e ricoprirle con la stessa. Chiudere tutti i lati e tagliare la pasta in eccesso. In un padella mettere l'olio di semi e friggere i ravioli; quando sono ben dorati toglierli dalla padella e scolarli dall'olio di frittura. Metterli in un vassoio e cospargerli di zucchero.



**Limoncello**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Consolata Serpi di Giba*

## CRUXONIS DE MELA PIRONGIA



No traballosu meda



Duas oras

**SU CHI SERBIT:** Po su preimentu: 1 kg. de mela piròngia, tres culleras de tzùcuru.

Po sa pasta: mesu chilu de farra, 100 gr de ollu de seu, unu spitzu de Sali, mesu tassa de àcua, sali cantu bastat, ollu de semi.

**CUMENTI SI FAIT:** Po su preimentu: pullei sa mela piròngia, segheidda a fitas, ponei in d-unu tianu prenu de acua e fadei buddiri. Candu funti moddis scolai e strecai cun d-una forchita fintzas a ndi fai una crema. Ponei su tzùcuru in su tianu amesturendi totu beni meda. Aici est pruntu

Po sa pasta: in d-unu tianu ponei acua, farra e sa sali amesturendi beni totu. Candu sa pasta est pronta aciungei s'ollu de seu e sterrei in sa mesa. Cun d-una cullera fadei bombixeddas cun sa crema de sa mela, ponei in sa sfoglia e coberreidda cun sa crema etotu.

Serrai totu cun sa pasta e segai sa pasta in prus. In d-unu tianu ponei s'ollu de seu e friei is cruxonis: candu funti indoraus bogheiddus de su tianu e scolai totu cantu. Ponei in d-una sarfata e prenei de tzùcuru.



**Licori de limoni**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Consolata Serpi de Giba*

## RAVIOLI FRITTI CON MELACOTOGNA



Media



2 ore

**INGREDIENTI:** Per la pasta: 300 g di farina, 100 g di strutto, acqua. Per il ripieno: 4 melacotogne molto mature, 2 arance.

**PREPARAZIONE:** pulire le melacotogne e tagliare a pezzetti di media grandezza, metterli in un tegame con mezzo bicchiere d'acqua, aggiungere la buccia delle arance grattugiata e farli sciogliere pian piano fino a quando si ottiene una marmellata. Lasciar raffreddare. In una terrina impastare la farina con lo strutto e un poco d'acqua. Prendere piccole parti dell'impasto e stenderle col matterello, facendo attenzione che non siano troppo sottili (è importante non lavorare troppo la pasta perché diventa difficile continuare il lavoro). Con un cucchiaino mettere delle palline di marmellata al centro della sfoglia distanziandole l'una dall'altra di tre centimetri circa. Coprire con un'altra sfoglia e premere con le dita attorno al ripieno e ritagliare i rettangoli col taglia pasta. Friggere in una padella con abbondante olio finché i ravioli sono dorati. Cospargere con lo zucchero prima di servire.



Vino dolce moscato

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Mafalda Mongittu di Piscinas*

# CRUXONIS FRITUS CUN MELA PIRONGIA



No traballosu meda



Duas oras

**SU CHI SERBIT:** Po sa pasta: 300 gr de farra, 100 gr de ollu de seu, àcua. Po su preimentu: 4 mela poròngias cotas beni, duus aràngius.

**CUMENTI SI FAIT:** Pullei sa mela poròngia e segai a arrogus, ponei in d-unu tianu cun mesu tassa de àcua aciungei su croxu de aràngiu tratau e fadei scolai a pagu a pagu fintzas a ndi fai una crema.

Lassai sfridai totu cantu. In d-una terrina impastai sa farra cun s'ollu de seu e unu pagu de àcua. Pigai unu pagu de s'impastu fadendi unu pagu de pasta.

Cun d-unu cocerinu pigai bombixeddas de marmellata a su centru de sa sfòglia. Coberrei cun atra sfòglia e segai a mesura. Frici cun s'ollu e ponei in sa mesa.



Binu durci a tipu muscau

*Si torrat gràtzisi po s'agiudu  
a sa sennora Mafalda Mongittu de Piscinas*

# TORTA ALLA RICOTTA



**Facile**



**1 ora**

**INGREDIENTI:** 600 gr. di ricotta di pecora, 6 uova intere, 600 gr. di zucchero, 100 gr. di zucchero a velo, 600 gr. di farina, 1 bustina di lievito, la scorza di 1 limone grattugiato.

**PREPARAZIONE:** Lavorare le uova con lo zucchero, la scorza di limone grattugiata e aggiungere la ricotta. Poco alla volta incorporare la farina e per ultimo aggiungere il lievito. Amalgamare bene il tutto e versare il composto in una teglia imburrata e infarinata; mettere in forno a 180 gr. per circa 40 minuti. Fare raffreddare e cospargerla di zucchero a velo.



**Limoncello fatto in casa**

*Si ringrazia per la cortese collaborazione  
la signora Marianna Steri di Giba*

## TURTA DE ARRESCOTU



**Fàcili**



**Un'ora**

**SU CHI SERBIT:** 600 gr. de arrescotu de brebei, 6 ous interus, 600 gr de tzùcuru, 100 gr de tzùcuru vanilliau, 600 gr de farra, framentu, croxu de limoni tràtau.

**CUMENTI SI FAIT:** Traballai is ous cun su tzùcuru, su croxiu de limoni e aciungei s'arrescotu. A pagu a pagu aciungei sa farra e a sa fini su framentu. Amesturai beni totu e ponie in d-una talliera, ponie in forru a 180° po 40 minutus. Fadei sfridai totu cantu e coberrei cun tzùcuru vanilliau.



**Lìcori de limoni fatu in domu**

*Si torrat gràtzias po s'agiudu  
a sa sennora Marianna Steri de Giba*

## ***Leggere il ricettario***

Le ricette vengono presentate nel susseguirsi di una selezione di primi piatti, secondi piatti e dolci.

Le preparazioni illustrate vogliono suggerire la riscoperta sia di piatti tradizionali che innovativi, ma anche nel caso di questi ultimi gli ingredienti di base sono prodotti tipici del territorio.

Per tutte le ricette si è riprodotta la duplice versione di italiano - sardo nelle varietà campidanese. Per alcuni piatti si è invece preferito rispettare l'unicità del loro nome in sardo, che continua a vivere immutato nel tempo, ed evitare una traduzione forzata in italiano.

All'inizio di ogni ricetta, la cui grammatura è stata prevista per n° 4 persone, oltre ad un'indicazione del grado di difficoltà, viene riportato il tempo complessivo di cottura e preparazione.

Non manca, alla fine, un consiglio sul vino da abbinare.

## ***Simboli***



Tempo complessivo di cottura e preparazione



Grado di difficoltà



Vino da abbinare

## INDICE

Introduzione del Comune di Masainas .....	pag.	6
Introduzione del Comune di Giba .....	pag.	8
Introduzione del Comune di Piscinas .....	pag.	10
Introduzione del Comune di S. G. Suergiu .....	pag.	11

### PRIMI PIATTI – IS PRIMUS

Ravioli .....	pag.	14
Currunxionis .....	pag.	16
Ravioli .....	pag.	18
Currunxionis .....	pag.	20
Ravioli di formaggio di pecora e bietole.....	pag.	22
Currunxionis cun casu de brebei e eda .....	pag.	24
Currunxionis de incasai .....	pag.	26
Currunxionis de incasai .....	pag.	27
Tzapueddus .....	pag.	28
Tzapueddus .....	pag.	30
Tzapueddus .....	pag.	32
Tzapueddus .....	pag.	33
Malloreddus con formaggio fresco di pecora .....	pag.	34
Malloreddus cun casu furriau .....	pag.	35
La zuppa cotta .....	pag.	36
Sa supa cota .....	pag.	37

Zuppa cotta .....	pag.	38
Supa cota .....	pag.	39
Zuppa cotta con carne di pecora .....	pag.	40
Supa cota cun petza de brebei .....	pag.	41
La zuppa di fave .....	pag.	42
Supa de faà .....	pag.	43
Torta di favette .....	pag.	44
Turta de faixedda .....	pag.	45
Panada .....	pag.	46
Panada .....	pag.	48
Pane dorato .....	pag.	50
Pani indorau .....	pag.	51
Pane dorato .....	pag.	52
Pani dorau .....	pag.	53
Matzamurru .....	pag.	54
Matzamurru .....	pag.	55
Sa pipia cun s'ou .....	pag.	56
Sa pipia cun s'ou .....	pag.	57
Pane civraxiu .....	pag.	58
Pane civraxiu .....	pag.	60
Fregola con vongole .....	pag.	62
Frègula cun cociula .....	pag.	63
Fregola con lepre .....	pag.	64
Frègula cun lèpiri .....	pag.	65
Fregola con cavolo .....	pag.	66

Frègula cun càuli a frori .....	pag.	67
Minestra di patate .....	pag.	68
Minestu de patata .....	pag.	69
Minestra di patate .....	pag.	70
Minestu de patata .....	pag.	71
Minestra di ceci .....	pag.	72
Minestu de cixiri.....	pag.	73
Semola con pomodori e lardo.....	pag.	74
Simbula cun tomata e lardu.....	pag.	75
Crema di verdure e pesce.....	pag.	76
Crema de bordura e pisci.....	pag.	78
Grano col latte.....	pag.	80
Trigu cun lati.....	pag.	81
Grano Cotto.....	pag.	82
Trigu cotu.....	pag.	83

## SECONDI PIATTI - IS SECUNDUS

Favata .....	pag.	86
Faà cundia cun petza de procu .....	pag.	87
Fave con piedi e cotenna di maiale .....	pag.	88
Faà cun peis e croxiolu de procu .....	pag.	89
Fave lessate .....	pag.	90
Faà a lissu .....	pag.	91
Agnello con le uova .....	pag.	92
Angioni cun ous .....	pag.	93

Agnello in umido .....	pag.	94
Angioni in brodu .....	pag.	95
Tratalia .....	pag.	96
Tratalia .....	pag.	97
Corda .....	pag.	98
Còrdula .....	pag.	99
Trippa al sugo .....	pag.	100
Buseca cun bagna .....	pag.	101
La gallina ripiena .....	pag.	102
Pudda imprena .....	pag.	103
Pollo ripieno .....	pag.	104
Pudda imprena .....	pag.	105
Gallina alla vernaccia con le lenticchie .....	pag.	106
Pudda cun vernacia e gentilla .....	pag.	107
Lumache al pomodoro fresco .....	pag.	108
Sitzigorris cun tomata frisca .....	pag.	109
Orata con patate e olive .....	pag.	110
Carina cun patatas e olías .....	pag.	111
Orata al forno .....	pag.	112
Carina a su forru .....	pag.	113
Surelli.....	pag.	114
Surellus.....	pag.	115
Anguilla .....	pag.	116
Anguidda .....	pag.	117
Cavolfiore soffocato .....	pag.	118

Càuli a frori allupau .....	pag.	119
Cavolfiore soffocato .....	pag.	120
Càuli a frori allupau .....	pag.	121

## I DOLCI - IS DURCIS

Amaretti .....	pag.	124
Amaretus .....	pag.	125
Amaretti .....	pag.	126
Amaretus .....	pag.	127
Sultanine .....	pag.	128
Sultanine .....	pag.	129
Pabassinas .....	pag.	130
Pabassinas .....	pag.	131
Pistoncus .....	pag.	132
Pistoncus .....	pag.	134
Pistoncus grossi .....	pag.	136
Pistoncus grussus .....	pag.	137
Guefus .....	pag.	138
Guefus .....	pag.	139
Pirichitus.....	pag.	140
Pirichitus .....	pag.	142
Pirichitus.....	pag.	144
Pirichitus .....	pag.	145
Pirichitus .....	pag.	146
Pirichitus .....	pag.	147

Gatau .....	pag.	148
Gatau .....	pag.	149
Gato' .....	pag.	150
Gato' .....	pag.	151
Frati fritti .....	pag.	152
Parafritus .....	pag.	154
Arrubiosus .....	pag.	156
Arrubiosus .....	pag.	157
Ravioli di mela cotogna .....	pag.	158
Cruxionis de mela pirongia .....	pag.	159
Ravioli fritti con mela cotogna .....	pag.	160
Cruxionis frius cun mela pirongia .....	pag.	161
Torta alla ricotta .....	pag.	162
Turta de arrescottu .....	pag.	163
Leggere il ricettario .....	pag.	164

Finito di stampare presso la  
Tipografia 3 ESSE s.a.s. - Tel. 070 9139366 - Via Is Argiddas - Serramanna (CA)

*“Il porceddu furria furria*

*(porcellino da latte cotto sotto la brace)*

*è un cibo luculliano e a questa vivanda nazionale della Sardegna*

*fan lieta ghirlanda i cignali, i cervi, i tordi lessati con il mirto,*

*e le confetture squisite e gli amaretti e cent'altri cibi*

*uno più saporito dell'altro.*

*Talvolta il pranzo sardo è tutto una poesia”*

*(Paolo Mantegazza, Profili e paesaggi della Sardegna, 1869)*



REGIONE AUTONOMA  
DELLA SARDEGNA



PROVINCIA DI  
CARBONIA



COMUNE DI  
MASAINAS



COMUNE DI  
GIBA



COMUNE DI  
PISCINAS



COMUNE DI  
S. GIOVANNI SUERGIU