

Continua il nostro piccolo viaggio alla riscoperta ed al recupero dei "sapori perduti" della cucina sarda tradizionale, ricca di piatti semplici e genuini ma, allo stesso tempo, molto gustosi e saporiti. Anche in questo numero della Gazzetta, vi proponiamo una serie di ricette, alcune delle quali ormai relegate tra le "memorie domestiche", malgrado siano tutte squisite e facilmente eseguibili:

Minestra di erbe selvatiche

Ingredienti per 6 persone:

300 gr di fregola sarda (potete acquistarla in tutti i supermercati della zona)
1 cipolla
4 spicchi d'aglio
1 sedano
1 ciuffo di prezzemolo
3 pomodori secchi
1 fetta di guanciale di maiale
1/2 tazza d'olio extravergine d'oliva
una selezione di erbe selvatiche (cicoria, bietole, porri, finocchietti selvatici, ecc.)

Preparare un soffritto con i consueti odori a base di cipolla, aglio, sedano, prezzemolo, cui si aggiunge un battuto di pomodori secchi e di guanciale di maiale stagionato, con 1/2 tazza da caffè di olio d'oliva. Versare circa 1 litro d'acqua e lasciare raffinare per circa 20 minuti. Unire quindi la selezione di erbe selvatiche, precedentemente pulite e tagliate, che devono cuocere per circa un'ora. Versare nella minestra la fregola sarda e, a cottura ultimata, unire del pecorino fresco tagliato a scaglie. Servire fumante.

Fagottini di cavolo

Ingredienti per 6 persone:

12 foglie ampie di cavolo
300 gr di carne macinata
1 cipolla media
1 noce di burro
1 spicchio di aglio
1 costa di sedano
250 gr di sugo di pomodoro
100 gr di pecorino grattugiato
2 mestoli d brodo
sale q. b.

Sfogliare il cavolo togliendo le foglie più grosse che si faranno lessare per circa 5 minuti in acqua bollente e salata.

A parte preparare un soffritto di aglio, cipolla, sedano tritati, sale e carne macinata. Sempre a parte preparare un brodino con odori vari.

Un altro viaggio tra i sapori quasi dimenticati della cucina locale

Vecchie ricette da riscoprire



A questo punto riempire le foglie del cavolo con il composto della carne macinata, fare dei fagottini legati con un filo e rosolarli in una padella con il burro e la cipolla. Aggiungere ogni tanto (per non far attaccare i fagottini) un cucchiaino di brodo caldo e la salsa di pomodoro.

A cottura ultimata spolverare i fagottini con il pecorino grattugiato e servirli con il loro sugo ben caldi.

Impanada

Soffriggere 600gr. di piccoli tocchetti di carne di maiale e 400gr. di carne di vitello o di agnello salati e pepati.

Dopo qualche minuto aggiungere 1 cipolla a fettine, delle listarelle di lardo, 300gr. di piselli precedentemente scottati, 2 cuori di carciofi tagliati, dei pomodori secchi tritati, un pizzico di zafferano sciolto in acqua tiepida, del prezzemolo e uno spicchio d'aglio finemente tritati e lasciare cuocere il tutto con un mestolo d'acqua.

Preparare intanto la pasta con 1/2 kg di strutto e sale. Ottenere 2 sfoglie della forma della teglia che userete. Ungere il fondo della teglia con del burro e ricoprirlo con una sfoglia. Versare il ripieno che verrà coperto con l'altra sfoglia, pressare bene i bordi delle due sfoglie e far cuocere in forno caldo.

Tortino di carciofi

Ingredienti per 6 persone:

8 carciofi bruni con le spine
3 uova sbattute

1 spicchio d'aglio
150 gr di pecorino sardo stagionato
1 ciuffo di prezzemolo
1 pizzico di scorza di limone grattugiata
1 bicchiere di olio d'oliva
sale e pepe q. b.

Levare ai carciofi le foglie esterne più dure, spuntarli e ripulirli con cura, tagliandoli poi a fette sottili, quindi metterli a riposare in una terrina immersi nell'acqua con limone.

Far rosolare nell'olio caldo il prezzemolo e l'aglio tritato finemente, aggiungere anche i carciofi e lasciar cuocere a fuoco basso, spruzzando ogni tanto qualche goccia d'acqua.

Regolare il sale, spolverare con una presina di pepe nero, macinato al momento e un velo di scorza di limone.

A parte, sbattere le uova con un pò di sale e pepe e unire al pecorino piccante grattugiato, immergervi i carciofi una volta cotti e poi passare nel forno per far rapprendere i diversi componenti in un tortino ben solido e morbido. Servire molto caldo.

Agnello con cardi e carciofi

Ingredienti per 6 persone:

2 kg circa di carne di agnello da latte
12 carciofi
12 costole di cardi freschi
1 dl d'olio extravergine d'oliva
1 bicchiere di vino bianco secco
una noce di strutto
1 ciuffo di prezzemolo
1 pomodoro secco

sale e pepe q. b.

Tagliare a pezzi la carne d'agnello e metterla a rosolare in un tegame dal fondo ampio nell'olio d'oliva e nello strutto fuso. Quando i tocchi di carne saranno ben dorati, unire il trito di prezzemolo e pomodoro secco, lasciare soffriggere per qualche minuto, aggiungere il vino bianco, salare e pepare.

Lasciare evaporare il vino e, quando il sugo della carne inizierà a condensarsi, aggiungere un mestolino d'acqua, coprire il tegame e lasciare cuocere il tutto a fuoco lento.

Giunti a metà cottura, disporre sulla carne le costole dei cardi e i carciofi tagliati a spicchi, evitando che tocchino il fondo del tegame e che si brucino, ma facendo in modo che sfruttino la cottura a vapore e assorbano i gusti della carne e del sugo. Aggiustare di sale.

A cottura quasi ultimata, mescolare con cura tutti gli ingredienti, avendo cura di non schiacciare le verdure, per favorire la perfetta fusione dei sapori e dei profumi.

Triglie alla vernaccia

Ingredienti per 6 persone:

6 triglie
1 grosso limone
50 gr di pane grattugiato
2 bicchieri di vernaccia
olio e sale

Lavate e squamate le triglie. In una padella larga versate dell'olio e non appena sarà caldo disponete le triglie, ricopritele

con il pane grattugiato, la scorza del limone anch'essa grattugiata, il sale e abbondante vernaccia.

Lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 20 minuti.

Pane di sapa (o saba)

Tipico e squisito pane dolce di facile preparazione. In 2kg di farina versare 100gr di lievito fatto sciogliere in acqua tiepida, e 1 litro di sapa. (in vendita nei supermercati della zona, nel reparto dei prodotti tipici Rau). Lavorare bene la pasta badando che i grumi siano ben sciolti. Durante la lavorazione aggiungere gradualmente 6 uova, 40gr di cannella in polvere, dei pinoli e delle noci finemente tritati e se volete dell'essenza di garofano, continuare a lavorare la pasta finché non sarà omogenea. Dopo circa mezz'ora, formare dei panini disponendoli in una teglia ben coperta (possibilmente in un luogo caldo) lasciandoli lievitare per 24 o 48 ore. Saranno ben lievitati quando la superficie apparirà ben liscia. Infornare a fuoco moderato, e quando saranno dorati sfornarli e lasciare raffreddare, guarnire la superficie, dopo averla spennellata di sapa, con dei confettini colorati.

Amaretti

300 gr. di zucchero,
200 gr. di mandorle dolci,
100 gr. di mandorle amare,
3 albumi,
zucchero a velo,
farina bianca.

Immergete per qualche minuto le mandorle in acqua bollente; scolatele, spellatele e pestatele finemente nel mortaio aggiungendo un poco alla volta lo zucchero, così da avere una pasta densa. Montate a neve gli albumi ed aggiungeteli al pesto di mandorle mescolando delicatamente con la paletta di legno. Riempite con il composto la sacca per dolci alla quale avrete messo una bocchetta liscia e rotonda. Distribuite gli amaretti su una piastra infarinata, ben distanziati gli uni dagli altri perché non si uniscano durante la cottura. Spolverate lo zucchero e lasciate riposare i dolci per 2 ore dopo di che metteteli in forno, a calore bassissimo per 50-60 minuti. Staccateli con una spatola quando sono freddi e metteteli su un piatto da dolci oppure, se intendete conservarli, in una scatola di latta con una chiusura ermetica.

A CURA DI MARELLA GIOVANNELLI

SOCOIN PORTO ROTONDO srl
IMMOBILIARE
Tel. 0789.34102 - Fax 0789.35390

Beatrice D'Este
Abbigliamento
Accessori e Bijoux
PIAZZETTA CASBAH
PORTOROTONDO
BUONO SCONTO 10%
SU TUTTE LE NOVITÀ
ESTATE 2002

Immobiliare Giòca
di Giovanna Canu
CONSULENTE IMMOBILIARE
VENDITE E AFFITTI
PORTO ROTONDO
Piazzetta Le Ginestre
Tel. 0789.381124 - 0336.608306 - Fax 0789.381443
E-mail: gioca@portorotondoweb.it

ABBIGLIAMENTO UOMO - DONNA - BAMBINO

Kiss me, Baby!

KISS ME, MORE

Porto Rotondo
Via del Molo
Tel. 0789.35302 • 0789.34231

Polo
by Ralph Lauren