

## **SARDEGNA**

### **Coniglio a succhittu (coniglio in guazzetto)**

*Dosi per 10 persone*

**2,3 kg di coniglio già pulito e tagliato a pezzi**

**150 g di cipolla**

**50 g di olio extravergine**

**2 spicchi di aglio**

**il fegato di un coniglio**

**1 mazzetto di prezzemolo**

**mezzo bicchiere di aceto**

**1 cucchiata di capperi molto piccoli in salamoia**

**sale**

#### **Preparazione:**

in una padella rosolare il coniglio nell'olio ben caldo.

Preparare un battuto con la cipolla, l'aglio, il fegato e il prezzemolo.

Unire il trito al coniglio e, non appena questo sarà ben rosolato, bagnarlo con l'aceto diluito in un poco d'acqua bollente.

Ultimare la cottura aggiungendo i capperi e il sale (se necessario, anche qualche cucchiata di acqua bollente).

Servire caldo.

Note: "succhittu" significa anche cottura in umido. In alcune località, nel periodo della caccia, vengono cucinati in umido anche il coniglio selvatico o la lepre. La preparazione è ottima anche fredda.

## **Culingionis (ravioli di magro)**

*Dosi per 10 persone*

**1 kg di semola di grano duro**

**1,3 l salsa di pomodoro**

**900 g di erbe o spinaci**

**200 g di pecorino grattugiato**

**50 g di farina bianca**

**11 uova**

**zafferano**

**noce moscata**

**burro**

**sale, pepe**

### **Preparazione:**

con la semola, 8 uova e un pizzico di sale confezionare la pasta fresca. Fare una palla e avvolgerla in un panno lasciandola riposare a temperatura ambiente per almeno 30 minuti.

Mondare e lavare gli spinaci (o le erbe) in acqua corrente, lessarli con l'acqua rimasta durante il lavaggio e salare.

Appena cotta la verdura, scolarla e lasciarla intiepidire; quindi strizzarla in modo che ne fuoriesca tutta l'acqua e tritarla finemente.

Incorporare la farina, il pecorino grattugiato e 3 uova intere.

Regolare di sale e pepe e profumare con un pizzico di noce moscata e zafferano.

Stendere la pasta in una sfoglia sottile.

Preparare dei ravioli, farcendoli con il ripieno precedentemente confezionato.

Lessare i culingionis in abbondante acqua salata e una volta ultimata la cottura condirli con abbondante sugo di pomodoro e pecorino grattugiato.

## **Fave stufate**

*Dosi per 10 persone*

**6 kg (peso lordo) di fave fresche**

**120 g di cipolla**

**180 g di olio extravergine**

**sale e pepe**

### **Preparazione:**

mondare le fave e metterle a bagno in abbondante acqua bollente per 5 minuti circa.

Rosolare dolcemente nell'olio la cipolla affettata sottilmente; una volta appassita, unire le fave sgocciolate.

## **Malloreddus**

*Dosi per 10 persone*

**2 kg di pomodori freschi**  
**1 kg di farina di semola**  
**150 g di cipolla**  
**100 g di salsiccia**  
**3 spicchi di aglio**  
**poche foglie di basilico**  
**1 pizzico di zafferano**  
**olio extravergine di oliva**  
**formaggio pecorino grattugiato**  
**sale e pepe**

### **Preparazione:**

confezionare la pasta con la farina di semola, un pizzico di sale e una punta di zafferano sciolta in un poco d'acqua, .

Aggiungere l'acqua tiepida necessaria a rendere l'impasto ben sodo.

Lasciar riposare per almeno mezz'ora.

Prendere un pezzetto di pasta, preparare un cordoncino dello spessore simile a quello di una matita e, con un coltello, tagliarne dei pezzettini lunghi circa 1 cm.

Premere i malloreddus, uno per volta, sulla rete di un setaccio, facendoli rotolare in modo che risultino arricciati.

Lasciarli asciugare per almeno una giornata.

Tritare finemente la cipolla e farla soffriggere dolcemente in tre cucchiainate d'olio; aggiungere la salsiccia privata della pelle, l'aglio (da eliminare successivamente) e le foglie di basilico.

Far soffriggere anche questi ingredienti, quindi aggiungere i pomodori pelati, privati dei semi e ridotti in pezzetti, e cuocere per mezz'ora circa.

Regolare di sale e di pepe.

Lessare i malloreddus in abbondante acqua bollente salata. Scolarli e condirli con il sugo.

Servirli spolverizzati di pecorino grattugiato.

Note: questi famosi gnocchetti, il cui nome significa "vitellini", sono il piatto più tradizionale della cucina sarda e vengono conditi con il sugo di pomodoro.

# **Porchetto allo spiedo**

*Dosi per 10 persone*

**1 maialino da latte (porcellino)**

**lardo**

**pepe**

**sale**

## **Preparazione:**

pulire, svuotare, lavare, asciugare e cospargere di sale e di pepe il maialino. Infilzarlo in uno spiedo e iniziare a cuocerlo sistemandolo con il ventre rivolto verso il basso a una distanza di 50 cm circa dal fuoco (preparato possibilmente con legni aromatici).

Quando il calore sarà arrivato alla cotenna, iniziare a rigirare lo spiedo sino a cottura ultimata.

Di tanto in tanto strofinare la preparazione con un pezzo di lardo infilzato in uno spiedo e fatto scaldare sulla fiamma.

Il porchetto, a fine cottura, dovrà aver preso un bel colore dorato scuro; servirlo caldo.

Note: è possibile servire il porchetto freddo, ma in tal caso è consuetudine avvolgere la preparazione in foglie di mirto e lasciarlo così sino al momento di portarlo in tavola.

## **Torta di ricotta**

*Dosi per 10 persone*

**400 g di ricotta fresca romana**

**400 g di zucchero semolato**

**400 g di farina bianca**

**100 g di uvetta sultanina**

**4 uova**

**1 bustina di lievito in polvere**

**scorza grattugiata di un limone**

**sale**

**poco burro**

**zucchero a velo**

### **Preparazione:**

far rinvenire l'uvetta sultanina in acqua tiepida.

Unire lo zucchero alla ricotta setacciata; lavorare il composto sino a ottenere una crema morbida.

Incorporare i tuorli, un pizzico di sale, la farina e il lievito setacciati, la scorza del limone grattugiata e l'uvetta (scolata e ben acciugata).

Montare a neve ben ferma gli albumi tenuti da parte e incorporarli delicatamente al composto a base di ricotta.

Imburrare e infarinare una tortiera, versarvi il composto, livellarlo in superficie e infornare a 170 °C per 50 minuti circa.

Servire la torta fredda, dopo averla spolverizzata di zucchero a velo.

## **Zuppa di arselle**

*Dosi per 10 persone*

**2,3 kg di arselle**

**150 g di olio extravergine di oliva**

**fette di pane casereccio**

**4 spicchi d'aglio**

**prezzemolo**

### **Preparazione:**

spurgare le arselle in acqua salata per almeno 6 ore.

Lavare accuratamente le arselle sotto l'acqua corrente.

Tostare le fette di pane in forno.

Mettere i molluschi in una larga padella e farli schiudere.

Far rosolare l'aglio in mezzo bicchiere abbondante di olio, e toglierlo quando avrà preso un bel colore dorato; unire le arselle e il loro fondo di cottura accuratamente filtrato.

Cuocere per qualche minuto.

Regolare di sale e di pepe.

Disporre nei piatti fondi le fette di pane tostato e versarci sopra la zuppa dopo averla spolverizzata con un abbondante trito di prezzemolo.

Servire ben calda.