



LA CUCINA  
SARDA

# Dolci I

Piccola pasticceria

la biblioteca ● dell'identità

**L'UNIONE SARDA**

## *Pardulas de arrescottu* *Pardulas di ricotta*

Difficoltà: media  
Preparazione: 40 minuti  
Cottura: 50 minuti

*Una versione delle pardulas che utilizza la ricotta: una variazione molto diffusa su un tema consueto dell'arte dolciaria isolana.*

Ingredienti per 6/8 persone  
200 g di semola finissima  
200 g di farina 00  
500 g di ricotta fresca  
150 g di zucchero  
50 g di strutto  
3 uova  
1 limone  
1 arancia  
1 pizzico di zafferano  
sale

1. Impastate la semola e la farina con lo strutto, un pizzico di sale e il tanto di acqua tiepida che basta per ottenere un composto liscio e compatto. Lavorate energicamente, e al termine modellate l'impasto a palla, copritelo con un panno e fatelo riposare per mezz'ora.

Tempo: 30 minuti Riposo: 30 minuti

2. Preparate il ripieno amalgamando la ricotta, le uova, lo zucchero, lo zafferano e la buccia grattugiata dell'arancia e del limone.

Tempo: 10 minuti

3. Riprendete l'impasto, spianatelo in una sfoglia sottile ma non troppo e con un coppapasta ritagliate tanti dischetti di sei-otto centimetri di diametro. Disponete al centro di ognuno di questi una pallina di ripieno, quindi sollevate i bordi pizzicandoli in quattro o cinque punti, a formare delle piccole stelle. Tempo: 20 minuti

4. Sistemate le *pardulas* in una teglia foderata con carta antiaderente e mettetele in forno preriscaldato a 170°. Cuocetele per circa mezz'ora, quindi sfornatele, fatele intiepidire e servitele.

Tempo: 30 minuti Riposo: 30 minuti

### **Varianti**

Prima di infornarle, cospargete le *pardulas* con lo zucchero a velo, o spennellatele con un po' di tuorlo d'uovo.

Vino consigliato  
Moscato di Cagliari.



## Casadinas frittate Formaggelle fritte

Difficoltà: media  
Preparazione: 1 ora  
Cottura: 15 minuti

*Le casadinas, o pardulas, in una ricetta che ne prevede la frittura: un dolce sostanzioso e squisito.*

### Ingredienti per 6/8 persone

200 g di semola finissima  
200 g di farina 00  
50 g di strutto  
500 g di formaggio  
pecorino fresco  
100 g di zucchero  
3 uova  
1 pizzico di zafferano  
1 pizzico di vaniglia  
in polvere  
olio extravergine di oliva  
30 g di zucchero a velo  
sale

1. Impastate la semola e la farina con lo strutto, un pizzico di sale e l'acqua tiepida che basta ad ottenere un composto liscio e compatto. Lavorate energicamente, e al termine modellate l'impasto a palla, copritelo con un panno e fatelo riposare per mezz'ora. Tempo: 30 minuti  
Riposo: 30 minuti
2. Grattugiate il pecorino con *su fratacasu*, la grattugia, e impastatelo con le uova, lo zucchero, un pizzico di sale, lo zafferano e la vaniglia. Tempo: 10 minuti
3. Riprendete l'impasto, spianatelo in una sfoglia sottile ma non troppo e con un coppapasta ritagliate tanti dischetti di sei-otto centimetri di diametro. Disponete al centro di ciascuno di questi una pallina di ripieno, quindi sollevate i bordi pizzicandoli in più punti equidistanti a formare delle piccole stelle. Tempo: 20 minuti
4. Friggete le *casadinas* in abbondante olio caldo, scolatele, spolverizzatele con lo zucchero a velo e portate in tavola. Tempo: 15 minuti

### Varianti

Aggiungete al ripieno un pizzico di cannella.

Nella tradizione più antica le *casadinas* venivano fritte nello strutto.

Vino consigliato  
Moscato di Sardegna.



# Aranzada

## Aranciata nuorese

Difficoltà: media  
Preparazione: 45 minuti  
Cottura: 40 minuti

*Dolce del Nuorese. Si preparava in occasione del battesimo e si offriva al parroco ed ai padrini come 'restituzione del dono'.*

Ingredienti per 8/10 persone

300 g di scorza di arancia

300 g di miele di asfodelo

300 g di mandorle

1. Ripulite la buccia delle arance ed eliminate la parte interna bianca e spugnosa. Tagliate a listarelle la parte colorata e mettetela a bagno in acqua fredda per almeno una notte (sarebbero meglio due, cambiando l'acqua più volte). Tempo: 15 minuti Riposo: 12 ore
2. Scolate le listarelle, avvolgetele in un canovaccio e poi finite di asciugarle nel forno appena tiepido. Tempo: 10 minuti
3. Nel mentre sbollentate le mandorle, pelatele, tagliatele a filetti e fatele tostare nel forno appena tiepido. Tempo: 15 minuti
4. In una casseruola mettete le listarelle di scorza e il miele, e fate andare a fuoco bassissimo per una buona mezz'ora, senza smettere di rimestare. Tempo: 30 minuti
5. Togliete la casseruola dal fuoco, incorporate le mandorle al composto e mescolate ancora, con energia, sino ad amalgamare per bene il tutto. Tempo: 5 minuti
6. Trasferite il tutto in un piatto di portata che possa contenere il composto in uno strato di un centimetro circa di spessore. Lasciate raffreddare. Tempo: 2 minuti Riposo: 1 ora
7. Confezionate le singole porzioni sistemando piccole quantità di *aranzada* nei classici cestini di carta. Tempo: 5 minuti

### Varianti

Potete preparare allo stesso modo anche le scorze di *pompia*.

Tenuta in luogo fresco, *s'aranzada* si conserva a lungo senza perdere il proprio aroma.

Vino consigliato  
Nasco di Cagliari.



# Arrubiolus

## Polpette dolci al formaggio

Difficoltà: media  
Preparazione: 40 minuti  
Cottura: 15 minuti

*Dolci tipici del mondo agropastorale, diffusi in molti paesi dell'isola.  
A Santu Lussurgiu sono chiamati ruiolos, in Ogliastra orrubiolos.*

### Ingredienti per 8/10 persone

500 g di formaggio fresco  
(ovino o vaccino)  
300 g di semola fine  
200 g di zucchero  
3 uova  
2 arance  
1 pizzico di zafferano  
2 cucchiai di zucchero  
a velo  
olio extravergine di oliva

1. Impastate la semola con le uova, il formaggio fresco grattugiato, lo zucchero, la buccia grattugiata delle arance e lo zafferano. Lavorate il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo, da cui ricaverete infine tante polpette delle dimensioni di una nespola. Tempo: 40 minuti
2. Insemolatele, schiacciatele leggermente e mettetele a friggere in olio ben caldo: devono diventare di un bel bruno rossiccio. Scolatele per bene e asciugatele con la carta assorbente. Prima di servirli (caldi o freddi, a piacere), cospargete gli *arrubiolus* di zucchero a velo.

Tempo: 15 minuti

### Varianti

Potete usare solo i tuorli delle uova (ma dovranno essere almeno cinque).

Prima di servire gli *arrubiolus*, potete cospargerli di miele, come si fa nel Sarrabus.

Vino consigliato  
Cannonau Passito.



## Cannoli di *sospirus* con crema di ricotta

Difficoltà: media  
Preparazione: 55 minuti

Ingredienti per 4 persone  
300 g di *sospirus* (sospiri)  
200 g di ricotta di pecora  
100 g di zucchero  
4 ciliegie candite  
30 g di zucchero a velo

1. Mettete in una terrina la ricotta e lo zucchero, amalgamateli per bene, quindi coprite e fate riposare per una decina di minuti.  
Tempo: 10 minuti Riposo: 10 minuti
2. Trascorso questo tempo, aggiungete all'impasto il cioccolato ridotto in scaglie e le ciliegie candite sminuzzate. Tempo: 5 minuti
3. Lavorate le praline di sospiri fino ad ottenere un impasto morbido. Stendetelo in una sfoglia sottile e ricavatene delle strisce lunghe dieci centimetri e larghe sei. Avvolgete ognuna di esse intorno ad un tubo per cannoli, in modo da dar loro una forma cilindrica. Tempo: 20 minuti
4. Versate il ripieno in una tasca da pasticciere e farcite i cannoli; disponeteli su un piatto da portata, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite. Tempo: 20 minuti



## Coppa di ricotta con *aranzada*

Difficoltà: molto facile  
Preparazione: 25 minuti

Ingredienti per 4 persone  
400 g di ricotta  
4 cucchiaini di zucchero  
100 g di *aranzada*  
2 arance  
30 g di mandorle  
1 manciata di foglioline  
di menta

1. Con l'aiuto di una frusta elettrica montate la ricotta con lo zucchero. Quando il composto risulterà omogeneo aggiungete il succo delle arance filtrato e amalgamate con delicatezza. Tempo: 10 minuti
2. Fate riposare in frigorifero per almeno due ore, quindi distribuite la crema di ricotta nelle coppe e guarnite con l'*aranzada*, le mandorle e qualche fogliolina di menta. Tempo: 15 minuti Riposo: 2 ore



## Millefoglie di ricotta all'*aranzada*

Difficoltà: facile  
Preparazione: 40 minuti

### Ingredienti per 4 persone

250 g di ricotta di pecora  
300 g di torta  
150 g di zucchero  
100 g di cioccolato  
in scaglie  
4 ciliegie candite  
40 g di *aranzada*  
1 bicchierino di liquore  
Villacidro  
1 manciata di foglioline  
di menta

1. Per il ripieno sbollentate un attimo le mandorle, spellatele e asciugatele. Tritatele e mischiatele allo zucchero. Tempo: 15 minuti
2. A parte montate a neve gli albumi di tre uova, quindi uniteli alle mandorle appena preparate e lavorate il composto con cura.  
Tempo: 10 minuti
3. In una ciotola lavorate i tuorli con lo zucchero e il burro fuso. Aggiungete la farina setacciata e mescolate fino ad ottenere un composto omogeneo. Incorporate gli albumi montati a neve, quindi unite il lievito e amalgamatelo con cura. Tempo: 15 minuti
4. Imburrate leggermente quattro stampini da tortino, riempiteli per metà con il composto appena preparato, aggiungete qualche cucchiata di composto all'amaretto e ricoprite con l'impasto rimasto. Tempo: 10 minuti
5. Cuocete per circa mezz'ora in forno preriscaldato a 180°. Tempo: 30 minuti
6. Sfornate i tortini sui piattini da dessert e fateli raffreddare. Spolverizzate con lo zucchero a velo e servite. Tempo: 5 minuti Riposo: 1 ora

