



LA CUCINA  
SARDA

# Pane, Panadas e Focacce

la biblioteca ● dell'identità

**L'UNIONE SARDA**

## Casu cottu

### Formaggio arrosto

Difficoltà: molto facile  
Preparazione: 3 minuti  
Cottura: 7 minuti

*La genuinità e il gusto di un piatto antico, diffuso in tutti i paesi dell'interno dell'isola.*

Ingredienti per 4 persone  
300 g di pecorino di media stagionatura  
4 sfoglie di pane *carasau* (o *pistoccu*)

1. Tagliate il formaggio a fette, e dopo aver tolto loro la crosta ponetele una alla volta in un tegame antiaderente ben caldo. Appena il formaggio si scioglie raccoglietelo con una paletta e disponetelo sulla sfoglia di pane. Tempo: 10 minuti

La tradizione sarda vuole che il pecorino si sciolga al calore della brace; in questo caso infilzate il pezzo intero in un piccolo spiedo (andrà bene anche una forchetta), avvicinatelo alla brace e rigiratelo finché acquista una calda tinta dorata; raschiate la parte sciolta e sistematela sui pezzi di *carasau*.

#### Varianti

Al posto del pecorino potete usare un *casizzolu* del Marghine, la caratteristica peretta di latte vaccino dal sapore dolce e delicato.

#### Consigli dello Chef

Potete servire il formaggio fuso direttamente nel piatto, con l'aggiunta di un filo di miele.

Vino consigliato  
Cannonau di Sardegna.



## Streccada Focaccia sarda

Difficoltà: media  
Preparazione: 50 minuti  
Cottura: 1 ora e 25 minuti

*Uno dei tanti modi per trasformare una semplice focaccia in un piatto sostanzioso.*

Ingredienti per 4 persone  
250 g di patate  
200 g di semola di grano  
duro  
1 bicchiere di latte  
5 g di lievito  
1 cipolla  
200 g di pomodorini  
pecorino fresco grattugiato  
olio extravergine di oliva  
sale

1. Lessate le patate, pelatele e schiacciatele subito con *su streccapatata*, lo schiacciapatate, o con una forchetta. Tempo: 35 minuti
2. Raccogliete la purea in una *scivedda*, una terrina capiente, conditela con due cucchiari d'olio e aggiungetevi la semola e il latte; unitevi il lievito stemperato in pochissima acqua tiepida, salate e impastate con cura il tutto. Al termine coprite l'impasto con un panno e fatelo lievitare per circa un'ora e mezza. Tempo: 30 minuti Riposo: 1 ora e 30 minuti
3. Da parte fate imbiondire in pochi cucchiari d'olio la cipolla tritata, quindi unitevi i pomodorini tagliati a dadini, salate e cuocete a fuoco dolce per una ventina di minuti. Tempo: 30 minuti
4. Riprendete l'impasto, ricavatene quattro palle e stendete queste ultime con il matterello, *su tutureddu*, riducendole in spianate alte circa un centimetro. Tempo: 8 minuti
5. Condite con il sugo di pomodoro, cospargete di pecorino e cuocete in forno a 200° per circa mezz'ora. Potete servire le focacce calde o tiepide. Tempo 32 minuti

Vino consigliato  
Monica di Sardegna.



## Panada de cancioffa Panada di carciofi

Difficoltà: difficile  
Preparazione: 1 ora e 5 minuti  
Cottura: 1 ora e 5 minuti

Da Domusnovas una delle tante varianti della panada in uso nella Sardegna meridionale.

Ingredienti per 4 persone  
200 g di semola fine  
200 g di farina 00  
50 g di strutto  
6 carciofi spinosi sardi  
1 spicchio d'aglio  
1 limone  
1 mazzetto di prezzemolo  
olio extravergine di oliva  
sale

1. Unite la semola e la farina con lo strutto, aggiungete un po' di acqua tiepida salata e lavorate il tutto fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo; modellatelo a palla, copritelo con un telo e fatelo riposare per mezz'ora. *Tempo: 30 minuti Riposo: 30 minuti*
2. Pulite i carciofi, tagliateli a piccoli spicchi e fateli marinare nel succo del limone; quindi tuffateli in acqua bollente leggermente salata e fateli cuocere per cinque minuti. Scolateli, fateli raffreddare e poi conditeli con una salsina fatta con olio e un trito di aglio e prezzemolo. *Tempo: 25 minuti Riposo: 10 minuti*
3. Dividete l'impasto in due pezzi di diversa grandezza, e con *sa cannedda*, il matterello, stendeteli in altrettante sfoglie non troppo sottili (circa mezzo centimetro). Con la sfoglia più grande foderate l'interno di una teglia tonda dai bordi alti, unta con un po' di strutto. Versatevi i carciofi e ricoprite con l'altra sfoglia. Saldate i bordi delle due sfoglie pizzicandoli e poi ripiegandoli verso l'interno, in modo da formare una sorta di cordolo. *Tempo: 15 minuti*
4. Forate il 'coperchio' con una forchetta e mettete la *panada* in forno a 180°, facendola cuocere per circa un'ora. *Tempo: 1 ora*

### Consigli dello Chef

Se non riuscite a realizzare la tipica *considura*, la cucitura della *panada*, schiacciate tra i polpastrelli i bordi delle due sfoglie e rifiniteli con l'*arroddixedda dentara*, la rotellina dentata.

Vino consigliato  
Monica di Sardegna.



## *Pane cun tamatta e arrescottu* Pane con pomodoro e ricotta

Difficoltà: molto facile  
Preparazione: 10 minuti

*Un piatto molto semplice, cucinato con la ricotta salata e affumicata che si fa a Osilo.*

Ingredienti per 4 persone  
400 g di pane casereccio  
raffermo  
1 l di passata di pomodoro  
1 spicchio d'aglio  
3 foglie di basilico  
150 g di ricotta *mustia* di  
Osilo  
olio extravergine di oliva  
sale

1. Schiacciate l'aglio e fatelo soffriggere in un *tianu*, un tegame di coccio, con tre cucchiaini d'olio. Estraete l'aglio e aggiungete la passata di pomodoro e le foglie di basilico; salate e portate a cottura a fiamma bassa. Lasciate intiepidire per un quarto d'ora circa.
2. Tagliate il pane a fette di circa un centimetro e immergetele per un attimo nell'acqua bollente. Tempo: 5 minuti
3. Versate un po' di salsa di pomodoro in una terrina, quindi coprite con uno strato di pane; condite con altra salsa e una spolverata di ricotta grattugiata. Continuate allo stesso modo, alternando gli ingredienti fino ad esaurirli. Servite freddo. Tempo: 5 minuti

### **Varianti**

Potete sostituire la ricotta con altro formaggio fresco tagliato a dadini.

Vino consigliato  
Vermentino di Gallura  
Superiore.



## *Pane 'e arrascottu* Pane con ricotta

Difficoltà: facile  
Preparazione: 40 minuti  
Cottura: 30 minuti

*Il caratteristico pane alla ricotta di molti paesi della Sardegna. Sino a qualche tempo fa lo si confezionava solo in occasione delle feste.*

Ingredienti per 4 persone  
500 g di semola di grano  
duro  
500 g di ricotta ovina fresca  
10 g di lievito di birra  
olio extravergine di oliva  
sale

1. Stemperate il lievito in qualche cucchiaio di acqua tiepida e unitelo alla semola; aggiungetevi la ricotta e due cucchiai d'olio, salate leggermente e lavorate sino ad ottenere un impasto morbido. Se necessario aggiungete qualche cucchiaio di acqua tiepida. Al termine date all'impasto la forma di una palla, coprite con un panno e fate lievitare per circa due ore. Tempo: 30 minuti Riposo: 2 ore
2. Riprendete il composto e suddividetelo in focaccine leggermente schiacciate che sistemerete in una teglia foderata con carta da forno. Tempo: 10 minuti
3. Cuocetevi in forno caldo finché non risultano dorate. Potete servirle subito o lasciare che si raffreddino. Tempo: 30 minuti

### Consigli dello Chef

Per una presentazione di maggiore effetto potete cuocere le focacce su foglie di castagno e servirle nello stesso modo.

Vino consigliato  
Vermentino di Sardegna.



## Cocci de erda

### Pane con ciccioli

Difficoltà: media  
Preparazione: 55 minuti  
Cottura: 30 minuti

*Un pane gustoso fatto con i ciccioli, sa gerda o erda, diffuso in tutta l'Ogliastra. Qui lo proponiamo come si usa a Perdasdefogu.*

#### Ingredienti per 4 persone

450 g di semola  
di grano duro  
100 g di farina 00  
150 g di gerda (ciccioli)  
20 g di lievito di birra  
olio extravergine di oliva  
sale

1. Stemperate il lievito in pochi cucchiaini di acqua tiepida e impastatelo con i due tipi di farina; aggiungete quattro cucchiaini di olio e il tanto di acqua tiepida leggermente salata che basta ad ottenere un impasto morbido ed elastico. Tempo: 30 minuti
2. Aggiungete i ciccioli tagliati a piccoli pezzi, e lavorate l'impasto per qualche altro minuto. Al termine modellatelo a palla, copritelo con un panno e lasciatelo lievitare per circa un'ora. Tempo: 5 minuti Riposo: 1 ora
3. Riprendete l'impasto e con esso formate delle focaccine; insemolatele e fatele lievitare per un'altra ora. Cuocetele in forno caldo finché non saranno ben dorate. Tempo: 40 minuti Riposo: 1 ora

#### Varianti

Macinate i ciccioli anziché tagliarli a pezzi.

#### Consigli dello Chef

Per una presentazione di maggiore effetto potete cuocere le focacce su foglie di castagno e servirle nello stesso modo.

Vino consigliato  
Cannonau di Sardegna  
Rosato.



## *Pistoccu cun casu cottu* *Pistoccu con pecorino arrosto*

Difficoltà: facile  
Preparazione: 5 minuti  
Cottura: 5 minuti

*Il pane caratteristico dell'Ogliastra e del Gerrei in una preparazione semplicissima e gustosa.*

Ingredienti per 4 persone  
4 fogli di pane *pistoccu*  
20 olive verdi in salamoia  
160 g di pecorino fresco

1. Bagnate leggermente il *pistoccu*, sistematelo su un coccio e cospargetelo di sottili fette di pecorino. Mettete quindi per pochi minuti in forno caldo, avendo cura di tostare un foglio di *pistoccu* per volta. Servite subito con un contorno di olive sarde in salamoia. Tempo: 10 minuti

Vino consigliato  
Cannonau di Sardegna.





# Pingiadeddas

## Pentoline

Difficoltà: media  
Preparazione: 1 ora e 20 minuti  
Cottura: 1 ora

In questo piatto, diffuso nel Campidano, è la forma di una pingiadedda, un pentolino, a raccogliere la ricchezza del ripieno.

Ingredienti per 4 persone  
250 g di farina 00  
250 g di patate  
15 g di lievito di birra  
350 g di polpa di maiale  
100 g di olive  
1/2 cipolla  
1/2 bicchiere di vino bianco  
20 g di strutto  
olio extravergine d'oliva  
sale

1. Lessate le patate, pelatele e schiacciatele subito con *su streccapatata*, lo schiacciapatate, o una forchetta. Raccogliete la purea in una *scivedda*, una terrina dai bordi alti, e aggiungetevi la farina, il lievito stemperato in qualche cucchiaino di acqua calda e un pizzico di sale. Impastate con cura, amalgamando bene il tutto. Al termine coprite con un panno e fate lievitare in un posto caldo per almeno un'ora.  
Tempo: 1 ora e 5 minuti Riposo: 1 ora
2. Tritate la cipolla e fatela soffriggere in tre cucchiai d'olio; unitevi la polpa di maiale tagliata a dadini e fate rosolare per qualche minuto; aggiungete quindi il vino e fate sfumare, mescolando di tanto in tanto. Aggiungete infine le olive spezzettate, aggiustate di sale e cuocete per altri tre minuti. Tempo: 15 minuti
3. Riprendete l'impasto, e col *tuturu*, il matterello, tiratelo in sfoglie sottili (circa quattro millimetri) da cui ricaverete dischetti di dieci centimetri di diametro. Spennellateli al centro con pochissimo olio e sollevate i bordi pizzicandoli in cinque o sei punti, a formare piccoli contenitori simili a stelle. Tempo: 30 minuti
4. Versate al centro di ognuna delle *pingiadeddas* qualche cucchiaino del composto di carne, facendo attenzione a non riempirle troppo.  
Tempo: 10 minuti
5. Sistemate le *pingiadeddas* in una teglia unta con pochissimo strutto e infornate a 180° per una ventina di minuti. Tempo: 20 minuti

### Consigli dello Chef

Se preferite potete sistemare ciascun dischetto di sfoglia in una formina da forno leggermente unta.

Vino consigliato  
Monica di Sardegna.



## *Pani abbastiau* Carasau con miele

Difficoltà: molto facile  
Preparazione: 10 minuti  
Cottura: 10 minuti

*Su pane carasau fritto e condito con il miele, come si fa in Barbagia.*

Ingredienti per 4 persone

6 fogli di pane *carasau*

40 g di farina

1/2 bicchiere di latte

1 uovo

miele

olio extravergine di oliva

sale

1. Preparate una pastella sbattendo l'uovo con un po' di sale; unitevi il latte e un cucchiaio e mezzo di farina e amalgamate il tutto.

Tempo: 5 minuti

2. Tagliate il pane *carasau* a pezzi, immergeteli per un istante nella pastella e poi frigeteli in abbondante olio caldo, finché acquistano una calda tinta dorata. Fateli sgocciolare nella carta assorbente e disponeteli su un piatto di portata. Cospargeteli di miele e servite.

Tempo: 15 minuti

### Consigli dello Chef

La Sardegna vanta una grande varietà di mieli, tutti di qualità eccellente. Per gustare al meglio questa preparazione usate il miele di corbezzolo, il cui amaro esalta il piatto.

Vino consigliato  
Malvasia di Bosa.



## Cocci prena Pane ripieno

Difficoltà: difficile  
Preparazione: 1 ora  
Cottura: 1 ora e 15 minuti

Un piatto tipico dell'Ogliastra, qui nella versione di Tertenia, dove si ritrovano molti ingredienti caratteristici della cucina locale.

Ingredienti per 4 persone  
400 g di farina di grano duro  
20 g di lievito di birra  
200 g di patate  
100 g di pecorino stagionato  
150 g di *fisciu* in (formaggio acidulo in salamoia)  
1 cipolla  
5 foglie di menta  
olio extravergine di oliva  
sale

1. Tenete a bagno per almeno un quarto d'ora il *fisciu* nell'acqua tiepida. Riposo: 15 minuti
2. Incorporate alla farina il lievito sciolto in un po' di acqua tiepida. Aggiungete a poco a poco altra acqua tiepida salata e lavorate con energia fino ad ottenere un impasto morbido e compatto, cui darete infine la forma di una palla. Copritelo con un panno e fatelo lievitare per un'ora in una *scivedda*, la tipica terrina dai bordi alti. Tempo: 30 minuti  
Riposo: 30 minuti
3. Lessate le patate, pelatele e passatele subito a *su streccapatata*, lo schiacciapate. Tempo: 35 minuti
4. Affettate finemente la cipolla e soffriggetela in due cucchiai d'olio; nel mentre scolate il *fisciu* e tagliatelo in scaglie sottili, grattugiate il pecorino e tritate fine la menta. Unite il tutto alle patate, aggiungete qualche cucchiaio d'olio, salate e amalgamate con cura. Tempo: 15 minuti
5. Riprendete l'impasto, e col *tutureddu*, il matterello, spianatelo in un disco di un centimetro circa di spessore. Disponetelo in una teglia rotonda unta, facendo in modo che i suoi bordi sporgano ben oltre i bordi della teglia. Riempite il disco con il composto di patate, poi ripiegate i bordi verso il centro, in modo da coprire il tutto; lasciate scoperta soltanto la porzione centrale, così che il vapore emesso dalle verdure durante la cottura possa avere sfogo. Tempo: 15 minuti
6. Cuocete in forno a 180° per quaranta minuti circa, fin quando la pasta assuma un colorito dorato. Portate in tavola. Tempo: 40 minuti

### Varianti

Al posto del pecorino usate un caprino.

### Consigli dello Chef

Per rendere l'impasto ancora più saporito aggiungetevi un cucchiaio di strutto, un trito d'aglio e un velo di pepe macinato.

Vino consigliato  
Cannonau di Jerzu.



# Gathulis

## Ciambelline di patate

Difficoltà: media  
Preparazione: 1 ora  
Cottura: 40 minuti

*La ricetta tradizionale delle tipiche ciambelline di Villagrande.*

Ingredienti per 4 persone  
150 g di semola  
500 g di patate  
100 g di *fisciu* (formaggio  
acidulo in salamoia)

1. Mettete a lessare le patate, pelatele e schiacciatele subito con lo *streccapatata*, lo schiacciapatate. Tempo: 35 minuti
2. Nel frattempo scolate il *fisciu* dalla salamoia e mettetelo a mollo in acqua tiepida per una quindicina di minuti. Riposo: 15 minuti
3. Unite alle patate la semola e il *fisciu*, dopo averlo strizzato tra le dita. Aggiustate di sale (ma il *fisciu* potrebbe anche essere sufficiente a salare tutto l'impasto) e lavorate il tutto sino ad ottenere un impasto ben amalgamato, che al termine modellerete nella forma di tanti piccoli cilindri grossi un dito e lunghi una decina di centimetri.  
Tempo: 45 minuti
4. Chiudete ad anello ciascun cilindretto, insemolatelo e friggetelo nell'olio ben caldo. Servite accompagnando con le olive.  
Tempo: 15 minuti

Vino consigliato  
Cannonau di Sardegna  
Rosato.



## Suppa de pani e casu Zuppa di pane e formaggio

Difficoltà: media  
Preparazione: 25 minuti  
Cottura: 1 ora e 45 minuti

Una zuppa rustica dal sapore deciso, tipicamente barbaricino: come le sue origini.

### Ingredienti per 4 persone

350 g di pane coccò  
raffermo  
350 g di pecorino fresco  
300 g di carne di pecora  
1 costa di sedano  
1 carota  
1 cipolla  
1 zuccina  
1 ciuffo di prezzemolo  
sale

1. Preparate un brodo saporito lessando la carne con le verdure e il tanto di sale che basta. Schiumate di tanto in tanto, e al termine filtrate. Tempo: 1 ora e 15 minuti
2. Tagliate il coccò in fette di circa un centimetro di spessore; riducete il pecorino in fettine molto sottili, tranne una piccola parte che lascerete un po' più spesse. Tempo: 10 minuti
3. Adagiate alcune fette di pane sul fondo di una teglia di media altezza, e copritele con uno strato di pecorino. Su questo primo strato disponete i successivi, preparandoli allo stesso modo, fino a esaurire gli ingredienti. Coprite l'ultimo strato con le fettine di formaggio più spesse. Con una forchetta pungete infine gli strati, e imbevetele lentamente di brodo caldo; assicuratevi che s'inzuppi bene anche lo strato in fondo. Tempo: 15 minuti
5. Mettete in forno caldo e fate andare per una mezz'ora. La suppa è pronta quando il formaggio in superficie forma una crosticina dorata, e il pane resta ancora piuttosto umido, in nessun caso asciutto. Da servire tiepida, dopo averla lasciata un altro po' a insaporire.

Tempo: 30 minuti

### Varianti

Al posto del coccò potete usare *civraxiu*, e al posto del pecorino *casizzolu*, un formaggio delicato di latte vaccino.

### Consigli dello Chef

Per un brodo più leggero utilizzate un misto di pecora, manzo e maiale.

Vino consigliato  
Cannonau di Oliena.

