



Pasta

la biblioteca ● dell'identità

L'UNIONE SARDA

Pasta cun bagna 'e sartizzu Pasta al sugo di salsiccia

Difficoltà: facile
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 30 minuti

Un sugo appetitoso, caratteristico del Nuorese, perfetto come condimento delle paste tipiche locali.

Ingredienti per 4 persone
350 g di pasta
400 g di pomodori sardi
350 g di salsiccia di media stagionatura
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 ciuffetto di prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale

1. Sbollentate i pomodori, privateli di buccia e semi, tagliate la polpa a pezzetti e fate scolare l'acqua di vegetazione. Tempo: 10 minuti
2. Tritate finemente l'aglio, la cipolla e il prezzemolo, e soffriggeteli in quattro cucchiai d'olio. Aggiungete la salsiccia tagliata a cubetti e fatela rosolare per circa quattro minuti. Tempo: 10 minuti
3. Versate i pomodori, regolate di sale e fate ridurre per un quarto d'ora circa. Tempo 15 minuti
4. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e saltatela nel condimento, a fuoco vivo. Date un'abbondante spolverata di pecorino grattugiato e servite subito. Tempo: 10 minuti

Varianti

Potete arricchire il sugo con qualche cucchiaio di ricotta ovina fresca o un po' di panna, facendo attenzione a non far bollire il composto.

Consigli dello Chef

Sa bagna cun sartizzu è un ottimo condimento per *sos macarrones de busa* (o *macarrones de ungra*), la pasta tipica del Nuorese.

Vino consigliato
Cannonau di Oliena
o di Jerzu.



Pasta cun bagna 'e arrescottu siccu

Pasta al sugo con ricotta

Difficoltà: facile
Preparazione: 15 minuti
Cottura: 30 minuti

Un sugo semplice, impreziosito dal sapore della ricotta mustia che si produce ad Osilo.

Ingredienti per 4 persone
350 g di pasta
400 g di pomodorini
100 g di ricotta affumicata
(ricotta *mustia* di Osilo)
80 g di pancetta stagionata
1/2 cipolla
1 spicchio d'aglio
1 ciuffetto di prezzemolo
olio extravergine d'oliva
sale

1. Sbollentate i pomodorini, privateli di buccia e semi, tagliate la polpa a pezzetti e fate scolare l'acqua di vegetazione. Tempo: 10 minuti
2. Tritate finemente l'aglio, la cipolla, il prezzemolo e soffriggeteli in cinque cucchiaini d'olio. Tagliate a cubetti la pancetta e fatela rosolare per due minuti. Tempo: 8 minuti
3. Unite i pomodori, regolate di sale e lasciate ridurre per almeno un quarto d'ora. Abbassate il fuoco, incorporate la ricotta grattugiata e amalgamate. Tempo: 15 minuti
4. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente e saltatela nella salsa alla ricotta, a fuoco vivo. Servite subito.

Tempo: 10 minuti

Consigli dello Chef

Se il sugo non riuscisse abbastanza cremoso diluitelo con un mestolino di brodo caldo, o un po' di ricotta casereccia di pecora.

Curiosità

La ricotta *mustia* è una ricotta salata e affumicata. Nelle varie zone della Sardegna sono diversi i legni e le erbe che si bruciano per compiere l'operazione: ad Osilo si usa il legno delle querce da sughero, nel Meilogu si usa invece un'erba chiamata *feruledda* (e la ricotta viene chiamata *su regottu siccu*).

Vino consigliato
Semidano di Mogoro.



Malloreddus a casu furriau Gnocchetti al pecorino

Difficoltà: media
Preparazione: 5 minuti
Cottura: 25 minuti

I classici gnocchetti sardi e il pecorino, in un piatto tipico che a Sarule si cucina per tradizione nel giorno dei morti.

Ingredienti per 4 persone
350 g di *malloreddus*
200 g di pecorino fresco
1 pizzico di zafferano di
San Gavino
sale

Per la preparazione dei *malloreddus* fate riferimento alla ricetta apposita.

1. Fate fondere a bagnomaria il pecorino. Sciogliete lo zafferano in pochi cucchiaini d'acqua di cottura dei *malloreddus*, incorporatelo al pecorino e amalgamate con cura. Tempo: 20 minuti
2. Cuocete i *malloreddus* in abbondante acqua salata, e scolateli ancora al dente. Conditeli con il pecorino, amalgamate bene e servite.

Tempo: 10 minuti

Varianti

Per una ricetta dal gusto più pronunciato potete usare una crema di formaggio piccante.

Vino consigliato
Cannonau Rosato.



Pasta cun arrescottu

Pasta con ricotta

Difficoltà: molto facile
Preparazione: 5 minuti
Cottura: 10 minuti

Una preparazione che celebra la delicatezza della ricotta sarda, ed è resa ancora più gustosa dal pecorino e dall'aroma dello zafferano.

Ingredienti per 4 persone

320 g di pasta corta

300 g di ricotta ovina fresca

80 g di pecorino stagionato

grattugiato

1 pizzico di zafferano

sale

1. Cuocete la pasta in abbondante acqua salata. Tempo: 10 minuti

2. Mentre la pasta cuoce preparate una crema mescolando la ricotta con qualche cucchiaio di acqua tiepida, un pizzico di sale e lo zafferano.

Scolate la pasta al dente, versatela in una *scivedda*, la caratteristica terrina sarda, e conditela con la crema di ricotta. Amalgamate bene, spolverate con abbondante pecorino e servite subito. Tempo: 5 minuti

Varianti

Sostituite lo zafferano con tre foglie di basilico tritato finissimo.

Consigli dello Chef

Aggiungete alla salsa alla ricotta due cucchiai d'olio.

Vino consigliato
Nuragus di Cagliari,
Semidano di Mogoro.



Taddarini di la vigilia Tagliolini della vigilia

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 5 minuti
Cottura: 10 minuti

I tipici tagliolini galluresi nella ricetta del Venerdì santo, quando era gesto devoto astenersi dal mangiare pietanze di origine animale.

Ingredienti per 4 persone
400 g di farina di grano duro
10 noci
50 g di pane grattugiato
1/2 bicchiere di
olio extravergine di oliva
sale

1. Impastate la farina con pochissima acqua tiepida leggermente salata. Lavorate l'impasto finché diventa liscio e omogeneo; dategli infine la forma di una palla e fatelo riposare per una mezz'ora in una terrina, coprendolo con un tovagliolo. Tempo: 30 minuti Riposo: 30 minuti
2. Sgusciate le noci e sminuzzate i gherigli. Tempo: 5 minuti
3. Riprendete l'impasto e con il matterello tirate delle sfoglie spesse circa due millimetri; arrotolatele e tagliate delle striscioline larghe circa mezzo centimetro; disponete i *taddarini* così ottenuti su un panno infarinato. Tempo: 30 minuti
4. In un tegame fate scaldare l'olio, versateci il pane grattugiato e mescolate per un minuto. Unite le noci e un pizzico di sale, lasciate insaporire per un altro minuto e togliete dal fuoco. Tempo: 5 minuti
5. Cuocete i *taddarini* in abbondante acqua salata, scolateli al dente e versateli nel composto con le noci. Mescolate velocemente e portate in tavola. Tempo: 5 minuti

Varianti

Una variante più saporita prevede anche un trito di aglio e prezzemolo, da unire al composto di noci scaldato a fiamma bassa.

Vino consigliato
Vermentino di Gallura.



Tallarinus cun frue Tagliolini alla frue

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora
Cottura: 5 minuti

Is tallarinus, i tagliolini tipici di Nuragus, sono il fondo morbido sul quale spicca il gusto piacevolmente acidulo della frue.

Ingredienti per 4 persone
350 g di farina 00
100 g di *frue*
2 litri di brodo di carne
olio extravergine di oliva
sale

1. Disponete la farina a fontana, e impastatela con poco più di mezzo bicchiere di acqua tiepida; versate l'acqua a poco a poco al centro, aggiungendone il tanto che l'impasto è in grado di assorbire. Lavorate bene l'impasto, dapprima dolcemente e poi con maggior forza, finché divenga liscio e omogeneo; se dovesse risultare troppo morbido, aggiungete altra farina; se invece risultasse troppo duro versateci altra acqua. Tempo: 30 minuti
2. Dategli la forma di una palla e lasciatelo infine riposare per mezz'ora circa in una *scivedda*, una conca di terracotta, avvolgendolo in un tovagliolo. Riposo: 30 minuti
3. Riprendete l'impasto, e con il *tuturu*, il matterello, tirate delle sfoglie sottili, qualche millimetro di spessore; infarinatele e tagliatele a strisce larghe tre o quattro millimetri; man mano che ottenete i *tallarinus* disponeteli su un panno infarinato. Tempo: 30 minuti
4. Portate a ebollizione il brodo e versateci i *tallarinus* e la *frue* ridotta in scaglette. Cuocete per qualche minuto mescolando delicatamente, e portate subito in tavola. Tempo: 5 minuti

Vino consigliato
Nuragus di Cagliari,
Vermentino di Sardegna.



Malloreddus cun ispinaciu e eda Gnocchetti con spinaci e bietole

Difficoltà: media
Preparazione: 10 minuti
Cottura: 30 minuti

Verdure, uova, tanto pecorino e un po' di panna: gli ingredienti dei malloreddus all'oristanese, invitanti fino all'ultima forchettata.

Ingredienti per 4 persone
300 g di *malloreddus*
200 g di bietole selvatiche
200 g di spinaci
120 g di pecorino grattugiato
4 uova
50 g di panna liquida
sale

Per la preparazione dei *malloreddus* fate riferimento alla ricetta apposita.

1. Mondate con cura le bietole e gli spinaci; lessateli in acqua bollente salata, scolateli e tagliateli a listarelle. Tempo: 10 minuti
2. Fate bollire dell'acqua in un tegame largo, abbassate la fiamma, sgusciate le uova, versatele e cuocetele in camicia; rigiratele con molta delicatezza per circa un minuto (l'albume che le ricopre non dovrà essere bianco). Ritiratele con *s'isprumadore*, la schiumarola, e posatele su un piatto. Tempo: 5 minuti
3. Cuocete i *malloreddus* in abbondante acqua salata, e scolateli bene; ungete una teglia da forno con un cucchiaio d'olio e disponetevi a strati alterni i *malloreddus* ben scolati, le verdure lesse e un'abbondante spolverata di pecorino. Sistemate in cima le uova in camicia, copritele con la panna e altro pecorino grattugiato, e mettete in forno a 200°. Tempo: 15 minuti
4. Fate gratinare per circa otto minuti e servite. Tempo: 8 minuti

Vino consigliato
Nuragus di Cagliari,
Vermentino di Sardegna,
Semidano di Mogoro.



Malloreddos chin recottu Gnocchetti alla ricotta

Difficoltà: molto facile
Preparazione: 5 minuti
Cottura: 10 minuti

La pasta simbolo della Sardegna qui al servizio di una saporita ricotta di pecora o di capra. Una ricetta al gusto di Barbagia.

Ingredienti per 4 persone
350 g di *malloreddos*
250 g ricotta ovina fresca
80 g di pecorino grattugiato
1 pizzico di zafferano
olio extravergine di oliva
sale

Per la preparazione dei *malloreddos* fate riferimento alla ricetta apposita.

1. Mettete a cuocere i *malloreddos* in abbondante acqua salata, e nel frattempo preparate la salsa. Tempo: 10 minuti
2. Versate la ricotta in una terrina e aggiungetevi tre cucchiaini d'olio, un pizzico di sale e lo zafferano, stemperato in qualche cucchiaino dell'acqua di cottura dei *malloreddos*. Amalgamate con cura fino a ottenere un composto cremoso, non troppo denso. Se il composto risultasse troppo asciutto aggiungete qualche cucchiaino dell'acqua di cottura. Tempo: 3 minuti
3. Scolate i *malloreddos* e versateli sul condimento, rimestando bene. Spolverate con pecorino grattugiato e portate subito in tavola.

Tempo: 2 minuti

Vino consigliato
Semidano di Mogoro.



Ministru

Pasta fresca con il formaggio

Difficoltà: media
Preparazione: 1 ora e 5 minuti
Cottura: 15 minuti

Un squisito piatto della gastronomia orgolese, cucinato con la pasta tipica e il formaggio fresco.

Ingredienti per 4 persone
250 di semola fine
100 g di farina 00
350 g di pecorino fresco
60 g di pecorino stagionato grattugiato
2 foglie di basilico
sale

1. Impastate la semola e la farina con pochissima acqua tiepida leggermente salata. Lavorate con energia l'impasto finché diventa liscio e omogeneo; dategli la forma di una palla e fatelo riposare per circa mezz'ora coprendolo con un tovagliolo. Tempo: 30 minuti Riposo: 30 minuti
2. Tagliate dall'impasto pezzi grandi quanto un fagiolo, infarinateli leggermente e allungateli fino ad ottenerne degli spaghetti sottilissimi. Tempo 30 minuti
3. Mettete a cuocere gli spaghetti in abbondante acqua salata. Tempo: 3 minuti
4. Nel frattempo sminuzzate bene il formaggio, e scioglietelo in un tegame largo con mezzo bicchiere scarso di acqua calda. Scolate gli spaghetti e versateli subito sul condimento. Mescolate velocemente e cospargete con il pecorino grattugiato. Guarnite con il basilico sminuzzato e portate in tavola. Tempo: 15 minuti

Varianti

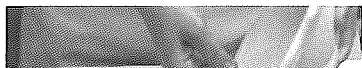
Al posto del formaggio fresco potete usare una quantità equivalente di *casu spiattatu*, un formaggio fresco dalla pasta bianca prodotto con latte vaccino intero in diverse zone della Sardegna (in particolare in Gallura).

Vino consigliato
Cannonau di Oliena
giovane.

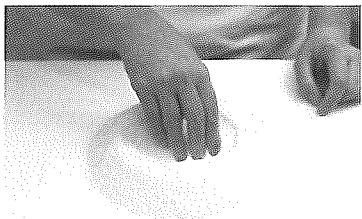


Facciamo la pasta

[1]



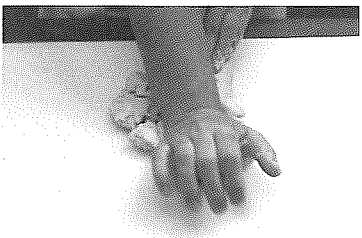
[2]



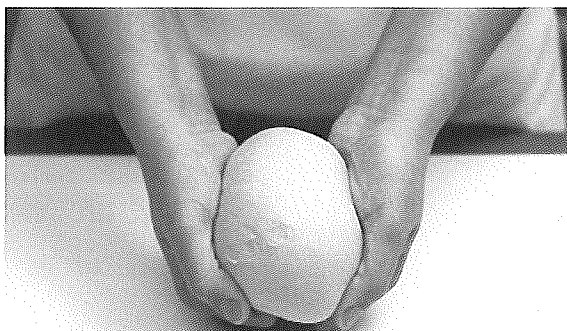
[3]



[4]



[5]



1. Per i *malloreddus*, i *maccarrones de busa* e le altre paste fresche potete usare la sola semola di grano duro. [foto 1]
2. Disponetela a fontana. [foto 2]
3. Impastatela con un po' di acqua tiepida salata. [foto 3]
4. Versate l'acqua a poco a poco al centro della fontana, aggiungendone il tanto che l'impasto è in grado di assorbire. [foto 3]
5. Lavorate bene l'impasto, dapprima dolcemente e poi con maggior forza, finché raggiunga una consistenza piuttosto sostenuta, soda. [foto 4]
6. Dategli la forma finale di una palla. [foto 5]
7. Coprite con un panno e fate riposare per mezz'ora circa



Prepariamo is culurgionis de patata e casu

[1]



1. Se dovete preparare la sfoglia per i *culurgionis*, o per le altre paste ripiene sarde, usate la semola di grano duro o una miscela di farina 00 e semola. Impastatela con lo strutto e un poco d'acqua leggermente salata e lavorate l'impasto fino ad ottenere una buona elasticità. Dopo di che copritelo con un panno e fatelo riposare per mezz'ora circa.

[2]



2. Nel frattempo potete preparare il ripieno: disponete sul tavolo gli ingredienti per averli a portata di mano. [foto 1]

3. Raccogliete in un recipiente le patate (lessate, pelate e schiacciate accuratamente), aggiungetevi lo strutto, [foto 2]

4. il pecorino stagionato e quello fresco grattugiati,

5. la menta sminuzzata,

6. e infine il *fisciu* (che avrete schiacciato e strizzato). [foto 3]

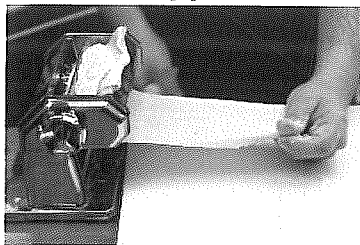
[3]



[4]



[5]



[6]

