

Saboris Antigus

IL RICETTARIO





Prefazione

Le pagine di questo ricettario sono un invito a immergersi nell'autenticità delle tradizioni culinarie dei territori sardi della Trexenta e del Sarcidano, dove il legame con la terra e con il passato si esprime anche attraverso i sapori di piatti tramandati di generazione in generazione.

La creazione di questo ricettario ha richiesto un lavoro di ricerca appassionato e meticoloso, attraverso l'incontro con esperti di cucina locale, depositari della memoria gastronomica del territorio, e il coinvolgimento di chi custodisce questi saperi nelle proprie case, rinnovando gesti di famiglia con una dedizione sincera. Queste preziose testimonianze sono state rielaborate, traducendo la tradizione in ricette strutturate pur senza alterarne i valori e i sapori. Gli scatti che arricchiscono il volume raccontano la bellezza e la semplicità di piatti e ingredienti.

Preservare le ricette tradizionali significa salvaguardare un patrimonio immateriale che va oltre il cibo: è memoria collettiva, identità culturale e narrazione di un territorio. Le ricette qui proposte rappresentano una sintesi di racconti e pratiche, ma non pretendono di essere definitive. Trasmessi oralmente e affinati dalla pratica quotidiana, questi piatti non conoscono una versione unica, bensì tante varianti quanti sono le cuoche e i cuochi che li preparano.

Ci auguriamo che queste pagine non siano solo uno strumento per cucinare, ma anche un'occasione per conoscere e apprezzare una Sardegna autentica, attraverso sapori che parlano di condivisione, convivialità e radici.

Buon viaggio tra le tradizioni, e buon appetito.

Saboris Antigus

IL RICETTARIO

ISBN 979-12-210-8383-5

© 2025 Centro Servizi per le Imprese – CCIAA Cagliari Oristano

Prima edizione, febbraio 2025
Tutti i diritti riservati

Coordinamento

Giuseppina Scorrano

Centro Servizi per le Imprese – CCIAA Cagliari Oristano

Preparazione delle ricette della tradizione

Chiara Cogotti

Fotografie

Francesco Pruneddu

Editing

Stefania Maxia

G.comunicazione

Valentina Humbert

Global Tourist

Progetto grafico

Giancarlo Murgia

G.comunicazione

Indice

Le ricette della tradizione

Succu de Santa Maria	10
Minestra de anguidda fini	12
Sitzigorryus a sa gesichesa cun pani trattau	14
Sitzigorryus cun fregula	16
Pudda prena	18
Simbula fritta	20
Cixiri cun lardu	22
Conillu a succhittu	24
Sriboni a suchittu	26
Trigu cottu	28
Brebei a sa cabilla	30
Gateau	32
Pitzottis serresus	34
Coccois de annu	36
Suppa cotta	38
Angioni cun gureu de campu	40
Freguledda allo zafferano	42
Pillus a bagna de cabonniscu	44

Le ricette rivisitate dagli chef

Gli chef	48
Minestra de anguidda	50
Pecora in umido alla campidanese	52
Suppa cotta	54
Pudda prena	56
Tortelli di conillu a suchittu	58
Emulsione dolce all’olio extravergine di oliva	60
Pitzottis serresus	62
Succu de Santa Maria	64
Sitzigorryus cun pani trattau	66
Ringraziamenti	68

Saboris Antigus

Le ricette
della tradizione

Succu de Santa Maria

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

500 g di findeus
400 g di pecorino primo
sale tagliato a fettine sottili
100 g di pecorino
stagionato
1,5 l di brodo di pecora
o di gallina
2 bustine di zafferano
2 cucchiaini di strutto



PASTICCIO DI PASTA ALLA MANIERA DI GERGEI



GERGEI

PREPARAZIONE

In una pentola portate a ebollizione il brodo. Fondete lo strutto con un pizzico di zafferano e utilizzatelo in parte per spennellare il fondo di una pirofila. Ricoprite la base con uno strato di fette di formaggio. Nel brodo bollente tuffate metà dei findeus per qualche minuto; pescateli e versateli sullo strato di formaggio precedentemente adagiato sulla pirofila, aggiungete un mestolo di brodo e spolverate con una manciata di pecorino grattugiato.



Ricoprite con un secondo strato di primo sale, procedendo con il metodo appena descritto per il secondo strato di pasta. Chiudete con un ultimo strato di formaggio e spennellatelo con lo strutto allo zafferano. Infornate per 20-30 minuti a 220° fino a far dorare la superficie.

Minestra de anguidda fini

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

1 kg di anguille di piccola taglia, 20/25cm

200 g di pomodori maturi

120 g di fregula media

1 manciata di prezzemolo tritato

Olio EVO

Sale q.b.



MINESTRA DI ANGUILLE CON FREGULA



GERGEI

PREPARAZIONE

Lavate bene le anguille, evisceratele, eliminate le teste e tagliatele a pezzi regolari.

In una padella con i bordi alti mettete a scaldare l'olio con l'aglio, aggiungete le anguille e rosolatele da tutti i lati.



Unite i pomodori tagliati a tocchetti e il prezzemolo, attendete qualche minuto e aggiungete tanta acqua calda quanta ne sarà necessaria per ricoprire di liquido le anguille. Aggiustate di sale e lasciate cuocere dolcemente per una ventina di minuti.

Versate la fregula e portate a cottura.

Sitzigorrus a sa gesichesa cun pani trattau

INGREDIENTI PER LE LUMACHE (PER 4 PERSONE)

140 lumache
(accertandovi che siano
già spurgate, procedete
altrimenti alla spurgatura)

4 spicchi d'aglio
1 manciata di sale

INGREDIENTI PER LA RICETTA

100 g di pan grattato
1 bicchiere di vino bianco
secco (preferibilmente
Nuragus)
2 spicchi d'aglio
1 mazzetto di prezzemolo
3 cucchiaini di olio EVO
Pepe e sale q.b.



LUMACHE E PAN GRATTATO ALLA GESICHESE



GESICO

PREPARAZIONE LUMACHE

Togliete l'opercolo (in caso di lumache opercolate) e lavate le lumache per rimuovere la bava e le impurità fino a quando l'acqua rimarrà pulita. Mettete le lumache per una notte in un recipiente areato ma chiuso, riempitelo con acqua fredda fino a coprirle del tutto. Procedete a un controllo delle lumache, eliminando quelle eventualmente morte; le vive fuoriusciranno dal guscio. In una pentola piena d'acqua fredda versate le lumache, avviate quindi la cottura a fuoco lento. Poco prima dell'ebollizione aggiungete aglio e sale. Lasciate sobbollire per 3-4 minuti. Una volta scolate saranno pronte per le successive preparazioni.



PREPARAZIONE RICETTA

Tritate l'aglio e il prezzemolo. Versate un filo d'olio in un tegame capiente e aggiungete le lumache lasciandole soffriggere per alcuni minuti. Insaporite con l'aglio e il prezzemolo tritati e sfumate con un bicchiere di vino bianco secco. Versate gradualmente il pan grattato con un pizzico di sale fino a tostarlo leggermente, rimestando di continuo con delicatezza. Pepate a piacere a fine cottura.

Sitzigorrus cun fregula

INGREDIENTI PER LE LUMACHE (PER 4 PERSONE)

140 lumache
(accertandovi che siano
già spurgate, procedete
altrimenti alla spurgatura)

4 spicchi d'aglio
1 manciata di sale

INGREDIENTI PER LA RICETTA

800 g di pomodori pelati
120 g di fregula media

1 cipollina
2 spicchi d'aglio
1 foglia d'alloro
Olio EVO
Sale q.b.
Peperoncino q.b.



FREGULA CON LE LUMACHE



GESICO

PREPARAZIONE LUMACHE

Togliete l'opercolo (in caso di lumache opercolate) e lavate le lumache per rimuovere la bava e le impurità fino a quando l'acqua rimarrà pulita. Mettete le lumache per una notte in un recipiente areato ma chiuso, riempitelo con acqua fredda fino a coprirle del tutto. Procedete a un controllo delle lumache, eliminando quelle eventualmente morte; le vive fuoriusciranno dal guscio. In una pentola piena d'acqua fredda versate le lumache, avviate quindi la cottura a fuoco lento. Poco prima dell'ebollizione aggiungete aglio e sale. Lasciate sobbollire per 3-4 minuti. Una volta scolate saranno pronte per le successive preparazioni.



PREPARAZIONE RICETTA

Per preparare il sugo schiacciate con una forchetta i pomodori pelati, soffriggete aglio, cipolla e un tocco di peperoncino tritati in poco olio e versateci i pomodori lasciando cuocere una decina di minuti; insaporite con l'alloro e aggiustate di sale. Allungate la salsa con 500 ml di acqua calda e portate a bollore. Versate le lumache nel sugo e lasciate cuocere a fuoco lento per altri 15 minuti, avendo cura che l'acqua non evapori. Le lumache saranno cotte quando provando a infilzarle con uno stecco usciranno facilmente dal guscio. Aggiungete la fregula e portate a cottura; i tempi dipenderanno dal prodotto scelto.

Pudda prena

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

1 gallina da 1/1,2 kg
2 uova
2 pomodori secchi dissalati
100 g di lardo
½ cipolla
100 g di pane raffermo
50 g di pan grattato
1 bustina di zafferano
Latte q.b.
Sale q.b.

PER IL BRODO

1 cipolla
1 mazzetto di prezzemolo
2 rametti di maggiorana
3 foglie di alloro
1 pomodoro secco



GALLINA RIPIENA



GUASILA

PREPARAZIONE

Svuotate la gallina dalle interiora e rimuovete l'eventuale peluria residua. Preparate per prima cosa il ripieno, tritando finemente il lardo, la cipolla e il pomodoro secco. Mettete il pane, tagliato molto sottile, in ammollo nel latte fino ad ammorbidirlo. Raccogliete in una ciotola le uova sbattute, il trito precedentemente preparato, lo zafferano e il pane ben strizzato. Aggiustate di sale a piacere.



Impastate il tutto, aggiungendo il pan grattato qualora l'impasto fosse troppo umido; riempite la gallina e con ago e filo di cotone cucite pancia e collo. Portate a ebollizione una pentola colma d'acqua con gli aromi di rito per un buon brodo, tuffatevi la gallina e lasciatela cuocere dolcemente per un'ora o più regolandovi in proporzione alle dimensioni e all'età. A cottura ultimata estraete la gallina dal brodo e servitela calda. Il ripieno, pezzo forte del piatto, avrà ceduto parte del proprio aroma al brodo che potrete utilizzare successivamente per altre preparazioni.



**INGREDIENTI
(PER 4 PERSONE)**

80 g di semola di
grano duro

1 cipolla piccola

150 g di salsiccia fresca

60 g di lardo

2 cucchiaini di olio EVO

1 l d'acqua

Simbula fritta

SEMOLA FRITTA



GUASILA

PREPARAZIONE

Portate a bollore l'acqua.

Tritate ben fine una cipolla e fatela soffriggere
in olio e lardo.

Quando avrà preso colore, aggiungete la salsiccia sgranata;
una volta rosolata, versate l'acqua bollente e
aggiustate di sale.



Con un mestolo in legno girate nel senso preferito
il liquido e versate a pioggia lenta la semola, poco per
volta, in modo che non si formino grumi.

Lasciate sobbollire per tre, quattro minuti, fino
a ottenere una crema densa. Servitela calda.

Cixiri cun lardu

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

400 g di ceci
2 carote
1 gambo di sedano
2 patate
1 cipolla media
100 g di cotiche di maiale
2 cucchiaini di conserva di pomodoro
Olio EVO
Sale q.b.



CECI CON LE COTICHE



MANDAS

PREPARAZIONE

Lavate i ceci e metteteli in ammollo in acqua fredda per 10/12 ore. Bollite le cotiche in acqua leggermente salata per circa 1 ora. Sminuzzate le verdure e la cipolla e rosolatele leggermente in un tegame capiente con l'olio EVO. Tagliate le cotiche a dadini e aggiungetele nel soffritto con la conserva di pomodoro. Allungate con 2 litri di acqua fredda e versate i ceci.



Lasciate cuocere per una mezz'ora e salate a piacere; continuate la cottura a fuoco moderato fino a quando i ceci saranno teneri, aggiungendo se occorre un mestolo di acqua calda. I ceci di buona cottura in un'oretta saranno pronti. Servite con crostoni di pane e un giro d'olio EVO.

**INGREDIENTI
(PER 4 PERSONE)**

1 coniglio da 1/1,2 kg
1 fetta di lardo
1 cipolla piccola
½ spicchio d'aglio
1 pomodoro secco
1 foglia di alloro
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaio di capperi
dissalati
200 g di olive in salamoia
1 bicchiere di aceto
di vino rosso
0,5 l di vino bianco
2 cucchiaini di olio EVO
Sale q.b.

Conillu a succittu



CONIGLIO IN UMIDO



MANDAS

PREPARAZIONE

Dividete il coniglio in piccoli pezzi facendo attenzione a non scheggiarne le ossa. Tagliate a listarelle il fegato e mettetelo a marinare in mezzo bicchiere d'aceto. In un tegame fondete il lardo con due cucchiaini di olio EVO e rosolate il coniglio fino a doratura. Unite a questo punto il trito di cipolla, aglio, pomodoro secco e rosmarino e la foglia di alloro.



Poco dopo aggiungete il fegato scolato dall'aceto mescolando per qualche minuto; aggiungete quindi i capperi e le olive e sfumate con il restante mezzo bicchiere di aceto. Versate il vino bianco e lasciate cuocere lentamente per circa 40 minuti, aggiustando di sale. A cottura ultimata la salsa dovrà risultare densa e cremosa.

**INGREDIENTI
(PER 4 PERSONE)**

1,5 kg di cinghiale
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
2 pomodori secchi dissalati
2 foglie di alloro
1 rametto di rosmarino
2 rametti di timo
2 cucchiaini di aceto
1 l di vino bianco
Sale q.b.
Olio EVO

Sriboni a suchittu



CINGHIALE IN UMIDO



NURRI

PREPARAZIONE

Disossate e tagliate a piccoli pezzi il cinghiale.
In un tegame con un filo d'olio rosolate bene la carne.
Unite la cipolla e il pomodoro secco tritati e l'aglio intero
lasciando insaporire per qualche minuto.
Aggiungete le erbe aromatiche (alloro, rosmarino, timo).



Sfumate con l'aceto e versate il vino bianco.
Lasciate cuocere dolcemente a recipiente coperto, fino a
quando la carne diventerà tenera. A metà cottura aggiustate
di sale. I tempi di cottura varieranno in base all'età
del cinghiale.

**INGREDIENTI
(PER 4 PERSONE)**

300 g di grano

200 g di abbamele
(sapa di miele)

50 g di uva passa

Scorza grattugiata di
un'arancia

Trigu cottu



GRANO COTTO



NURRI

PREPARAZIONE

Mondate il grano, lavatelo con cura e mettetelo a mollo in acqua fredda per una notte.

Il giorno dopo scolate il grano e versatelo in una pentola con due litri di acqua fredda.

Portate a ebollizione e lasciate cuocere a fuoco lento per circa 40 minuti tenendo conto che a cottura ultimata i chicchi dovranno essere morbidi.



Lasciate riposare nell'acqua di cottura per circa un'ora.

In un tegame scaldate leggermente l'abbamele e aggiungete l'uva passa e la scorza d'arancia grattugiata.

Scolate con cura il grano e versatelo nell'intingolo, mescolate e servitelo tiepido.

Brebei a sa cabilla

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

1,2 kg di pecora disossata
e sgrassata

2 spicchi d'aglio

3 pomodori secchi dissalati

4 gambi di sedano

Olio EVO

Sale q.b.

1 l di vino bianco,
possibilmente Nuragus

Timo (*armidda*, timo
selvatico)



PECORA AL TEGAME



SELEGAS

PREPARAZIONE

Tagliate a cubetti di circa 2 cm la polpa della pecora sgrassata con cura.

In un tegame con un filo d'olio rosolate la carne fino a dorarla. Aggiungete il trito di sedano, pomodoro secco e aglio; dopo qualche minuto versate il vino bianco.



Lasciate cuocere dolcemente per almeno due ore, o fino a quando la carne sarà tenera, versando all'occorrenza altro vino.

A fine cottura aggiungete una piccola quantità di timo selvatico (*armidda*).

Lasciate riposare qualche minuto e servite.



**INGREDIENTI
(PER 4 PERSONE)**

500 g di mandorle pelate
Tonda di Trexenta

500 g di zucchero

1 limone

PER LA DECORAZIONE

Due scatoline di diavolini
di zucchero

Foglie di limone

Gateau

**CROCCANTE DI
MANDORLE**



SELEGAS

PREPARAZIONE

Tagliate a listarelle le mandorle e tostatele in forno per 15 minuti a 120°.

Versate lo zucchero in una padella e fatelo sciogliere a fuoco lento fino a ottenere un caramello chiaro e omogeneo.

Aggiungete a poco a poco le mandorle ancora calde, amalgamando il tutto con un mestolo di legno.



Rovesciate il preparato in un tagliere precedentemente unto con un po' di olio d'oliva.

Dividete un limone a metà e utilizzatelo per appiattire il composto di zucchero e mandorle; una volta steso decorate con i diavolini. Tagliate a rombi prima che si raffreddi. Servite su foglie di limone.



**INGREDIENTI
(PER 4 PERSONE)**

PER I PIZZOTTIS

300 g di semola
130 g d'acqua
6 g di sale

PER I PIZZOTTIS GIALLI

100 g di semola
40 g d'acqua
2 g di sale
1 pizzico di zafferano

PER IL SUGO

400 g di pancetta di maiale
fresca tagliata a pezzetti
50 g di lardo
600 g di polpa di pomodoro
½ cipolla
2 spicchi d'aglio
1 pizzico di zafferano
Basilico o alloro
Olio EVO
Sale q.b.

Pitzottis serresus

PITZOTTIS DI SERRI



SERRI

PREPARAZIONE DELLA PASTA

Sciogliete il sale nell'acqua tiepida. In un contenitore concavo, *sa scivedda*, impastate la semola aggiungendo gradualmente l'acqua. Spostate l'impasto nella spianatoia e lavorate con la forza delle mani fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Procedete allo stesso modo per i pitzottis gialli sciogliendo nell'acqua il sale e lo zafferano. Lasciate riposare l'impasto ben coperto una mezz'ora. Staccate un pezzo di pasta e create un cordino dello spessore di circa 5mm. Tagliate a pezzetti con le mani o, se preferite, aiutandovi con un coltello. Su un piano rigato fate scivolare il pollice sui tocchetti di pasta, uno alla volta, per ottenere i pitzottis. Spolverateli con semola fina in modo che non si attacchino.



PREPARAZIONE DEL PIATTO

Rosolate fino a doratura la pancetta in poco olio EVO e il lardo tagliato a pezzetti, aggiungete cipolla e aglio tritati finemente e lasciate insaporire qualche minuto. Unite la polpa di pomodoro, un mestolo d'acqua e l'alloro o il basilico. Lasciate cuocere dolcemente fino a quando la carne diventerà tenera. Aggiustate di sale e zafferano. In acqua salata portata a ebollizione, cuocete per qualche minuto i pitzottis, scolate, condite con il sugo e una generosa spolverata di pecorino.

Coccois de annu

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

5 tuorli
1 uovo intero
50 g di strutto
125 g di latte
100 g di zucchero
1 cucchiaino di lievito
per dolci
10 g di ammoniaca
per dolci
1 limone grattugiato
2 cucchiaini di liquore
(sambuca o maraschino)
600 g di farina per dolci

PER LA GLASSA

2 albumi d'uovo
250 g di zucchero a velo
Gocce di limone
1 cucchiaio di sambuca o
maraschino



BISCOTTI DEL BUON AUGURIO



SERRI

PREPARAZIONE

Scaldate leggermente il latte e scioglieteci l'ammoniaca per dolci. Fondete lo strutto.
In una scodella rompete l'uovo intero, aggiungete i tuorli e amalgamateli con lo zucchero, unite tutti gli ingredienti tranne la farina e mescolate.
Aggiungete la farina setacciata e impastate.
Rovesciate il contenuto in una spianatoia e lavoratelo fino a ottenere un impasto omogeneo.



Una volta realizzate le varie forme, scaldate il forno a 180° e cuocete per circa 20 minuti o fino a doratura.
Preparate la glassa a freddo con lo zucchero a velo, il bianco d'uovo, il succo di limone e la sambuca.
Glassate i coccois e decorate a piacere.



**INGREDIENTI
(PER 4 PERSONE)**

600 g di pane *cocconi*
raffermo

500 g di pecorino primo
sale

1 litro di brodo di pecora
o di gallina

2 bustine di zafferano

50 g di lardo tagliato
a fette

Suppa cotta

ZUPPA DI PANE



SIURGUS DONIGALA

PREPARAZIONE

Scaldare il brodo precedentemente preparato e scioglieteci lo zafferano.

Tagliate il pane *cocconi* rafferma a fette sottili e il pecorino a fette sottilissime.

Stendete sul fondo di una pirofila un velo di lardo e adagiateci un primo strato di pecorino, seguito da uno strato di pane, cercando di non lasciare spazi vuoti.

Procedete alternando il pane e il pecorino fino al raggiungimento di almeno tre strati.



Versate il brodo caldo sull'ultimo strato di pane, distribuendolo su tutta la superficie e bucherellando con una forchetta in modo che il liquido venga assorbito uniformemente.

Lasciate riposare qualche minuto e aggiungete un ultimo strato di formaggio.

Infornate a 180° per circa 30 minuti fino a ottenere una crosticina dorata.

Angioni cun gureu de campu

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

1 cosciotto di agnello

1 kg di cardi selvatici, ove possibile, mondati dalle spine e dalla pellicina amara

2 pomodori secchi

1 cipolla

Olio EVO

½ bicchiere di vino bianco

1 manciata di prezzemolo tritato

Sale q.b.



AGNELLO CON CARDI SELVATICI



SIURGUS DONIGALA

PREPARAZIONE

Tagliate l'agnello a pezzi non troppo grossi. In un tegame capiente rosolate la carne con la cipolla e i pomodori secchi tritati. Lasciate insaporire per qualche minuto, sfumate con il vino bianco e aggiungete qualche mestolo di acqua calda.



Coprite con un coperchio e lasciate cuocere a fuoco lento per una ventina di minuti. Sbollentate separatamente, in acqua leggermente salata, i cardi tagliati a tocchetti di 2/3 cm per qualche minuto; scolateli e poneteli nella padella con l'agnello. Aggiustate di sale e completate la cottura.

Freguledda allo zafferano

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

1 l di brodo di gallina
o di pecora

2 bustine di zafferano

200 g di pecorino
primo sale

250 g di fregula fine



FREGULA FINE ALLO ZAFFERANO



SUELLI

PREPARAZIONE

Portate a ebollizione il brodo e scioglieteci lo zafferano. Tagliate intanto a cubetti il pecorino e distribuitelo nei piatti fondi.



Versate nel brodo bollente la freguledda e lasciatela cuocere per qualche minuto. Distribuite la minestra ben calda nei piatti in modo che il formaggio fonda.

Pillus a bagna de cabonniscu

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

PER I PILLUS

400 g di semola

8 g di sale

160 g d'acqua

PER IL SUGO

1 galletto di circa 1 kg

1 cipolla

1 spicchio d'aglio

1 kg di pomodori freschi o
polpa di pomodoro

1 foglia di basilico

Olio EVO

Sale q.b.



TAGLIATELLE AL SUGO DI GALLETTO



SUELLI

PREPARAZIONE DELLA PASTA

Sciogliete il sale nell'acqua tiepida. In un contenitore concavo, *sa scivedda*, impastate la semola aggiungendo gradualmente l'acqua. Spostate l'impasto nella spianatoia e lavorate con la forza delle mani fino a ottenere un impasto liscio e omogeneo. Lasciate riposare l'impasto ben coperto una mezz'ora. Staccate un pezzo di pasta e formate una pallina, appiattitela con le mani e stendete l'impasto aiutandovi con un mattarello o, se preferite, con una sfogliatrice, fino a ottenere uno spessore di circa 1,5 mm.

A questo punto, con una rondella tagliapasta o con un coltello affilato, tagliate delle strisce lunghe circa 20-25 cm e larghe 1,5 cm. Spolverate, se necessario, con fior di farina di grano duro affinché non si attacchino.



PREPARAZIONE DEL PIATTO

Tagliate il galletto a pezzi avendo cura di non scheggiarne le ossa. Rosolate fino a doratura in poco olio EVO, aggiungete la cipolla e l'aglio tritati finemente e lasciate insaporire qualche minuto. Unite la polpa di pomodoro, un mestolo d'acqua e il basilico. Lasciate cuocere dolcemente fino a quando la carne diventerà tenera. Aggiustate di sale. In acqua salata portata a ebollizione cuocete per qualche minuto i pillus, scolate, condite con il sugo di galletto e con del pecorino semi stagionato.

Saboris Antigus

Le ricette
rivisitate dagli chef

Gli chef

Il dialogo fra la tradizione culinaria sarda e le prospettive della cucina contemporanea si esprime in questo ricettario attraverso il contributo di tre chef che rappresentano l'eccellenza gastronomica dell'isola.

Davide Atzeni del ristorante Coxinendi, **Riccardo Massaiu** de I Sarti del Gusto e **Marina Ravarotto** di Chiaroscuro, profondi conoscitori del territorio e delle sue materie prime, hanno messo la loro professionalità e creatività al servizio di questo progetto.

A ciascuno di loro è stato chiesto di reinterpretare le ricette tradizionali o di elaborare nuove creazioni ispirate ai prodotti tipici locali con un duplice obiettivo: da un lato, valorizzare la qualità straordinaria delle produzioni del territorio; dall'altro, offrire una rappresentazione attuale e innovativa della cucina sarda. I piatti ideati dagli chef rappresentano uno sguardo contemporaneo alla tradizione e confermano che i sapori antichi possono continuare a essere una risorsa viva e attuale.



DAVIDE ATZENI



RICCARDO MASSAIU



MARINA RAVAROTTO

Minestra de anguidda

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

8 anguille
2 cipolle
6 foglie alloro fresco
6 pomodori secchi
8 pomodori maturi
2 piccoli mazzi di prezzemolo
2 bicchieri di vino bianco (facoltativo)
Olio EVO
Sale q.b.
Erbe aromatiche fresche



MINESTRA DI ANGUILLE



CHEF / DAVIDE ATZENI

PREPARAZIONE

Eliminate la testa delle anguille e sfilettatele, conservando le lische per il brodo. Arrotolate i filetti fermandoli con un coppapasta in acciaio. Cuocete in forno a 120° per 50 minuti. In una pentola, tostate le cipolle tagliate a metà con il lato tagliato rivolto verso il fondo. Rosolate aglio e lische, aggiungete il pomodoro secco e coprite con acqua; eventualmente sfumate con vino bianco. Aromatizzate il brodo con alloro e timo, quindi portate a bollore. A fine cottura, a fuoco spento, unite i pomodori freschi tagliati e fate raffreddare. Filtrate il brodo in una casseruola e fate ridurre il liquido a fuoco basso fino a ottenere un brodo concentrato, circa un terzo del volume iniziale.



Preparate la fregula combinando semola grossa (per iniziare) e semola fine (per chiudere), aggiungendo acqua leggermente salata aromatizzata con zafferano. A vostra scelta, potete aggiungere all'acqua il tuorlo d'uovo. Sul fondo del piatto caldo, adagiate la fregula fresca e i filetti di anguilla. Per conferire un'intensa aromaticità, potete aggiungere erbe fresche come basilico, timo, origano e maggiorana. Portate il brodo a ebollizione e aggiustate la sapidità. Versate quindi il brodo bollente sul piatto, che non avrà bisogno di ulteriore cottura. Mescolate e gustate.

Pecora in umido alla campidanese

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

1 kg di carne di pecora di pascolo brado

2 g di zafferano di San Gavino Monreale DOP

2 cipolle bianche o dorate

Origano secco

Timo secco

Olio EVO

Sale q.b.

2 cucchiaini di aceto



CHEF / DAVIDE ATZENI

PREPARAZIONE

Tagliate la carne di pecora a bocconcini, simili a quelli per uno spezzatino, e riponete i pezzi in una busta per il sottovuoto in porzioni da 500 g. Cuocete la carne con un roner a 85° per 10 ore. Al termine, raffreddate le buste in acqua e ghiaccio, quindi conservatele in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. Affettate finemente la cipolla e ponetela in un contenitore. Aggiungete origano secco, timo, un pizzico di sale, olio EVO, un cucchiaino di aceto e una punta di zafferano. Mescolate delicatamente e lasciate marinare in frigorifero per almeno 6 ore.



Aprite le buste sottovuoto e trasferite il contenuto, inclusi i succhi, in un pentolino. Aggiungete una piccola quantità d'acqua e scaldate bene. Regolate di sale e lasciate ridurre dolcemente fino a ottenere un fondo di cottura dalla consistenza sciropposa. Se necessario, aggiungete acqua per evitare che il fondo si asciughi troppo. Disponete i bocconcini di pecora su un piatto caldo e adagiate sopra ogni bocconcino la cipolla marinata, completando con erbe aromatiche fresche.



**INGREDIENTI
(PER 4 PERSONE)**

8 mazzi di cicoria selvatica

4 mazzi di bietola selvatica

Fiori di aglio selvatico
(facoltativo)

Fiori di cipollotto selvatico
(facoltativo)

600 g di acqua o brodo
vegetale

800 g di pane Civraxiu o
simile

600 g di formaggio fresco
caprino

Olio EVO

Sale q.b.

Suppa cotta

ZUPPA DI PANE



CHEF / DAVIDE ATZENI

PREPARAZIONE

Lavate accuratamente la cicoria e la bietola, eliminando ogni residuo di terra. Tagliate la radice a metà per facilitare la pulizia e risciacquate sotto acqua corrente, aiutandovi con un piccolo coltello per rimuovere eventuali impurità. Mettete le verdure in una pentola larga e bassa, coprendole con acqua fredda per preservare il colore e garantire una cottura uniforme tra foglie e radici. Salate e portate a una leggera ebollizione. Da quando l'acqua inizia a bollire, cuocete per circa 15 minuti.



Scolate le verdure con cura e lasciatele raffreddare a temperatura ambiente. In una pirofila o un piatto da forno, create uno strato uniforme di verdure cotte, distribuendole per coprire bene il fondo. Spargete sopra i fiori selvatici (se utilizzati) e condite con l'olio EVO. Aggiungete uno strato di pane tagliato a fette sottili, aggiustate di sale e grattugiate il formaggio caprino sulla superficie. Ripetete l'operazione con un secondo strato di verdure, pane e formaggio. Versate delicatamente del brodo vegetale (o acqua, se usate i fiori selvatici) sopra gli strati e cuocete in forno preriscaldato a 180° per circa 20 minuti, o fino a quando la superficie risulterà ben dorata.

Pudda prena

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

1 gallina da circa 1 kg
1 uovo
1 pomodoro secco
50 g di lardo
50 g di pane raffermo
30 g di pan grattato
1 bustina di zafferano
Latte q.b.
Sale e pepe q.b.

PER IL BRODO

2 carote
1 cipolla
1 gambo di sedano
100 g di funghi shiitake
1 cucchiaio di salsa di soia
Scorza di un limone
Sale grosso q.b.



GALLINA RIPIENA



CHEF / RICCARDO MASSAIU

PREPARAZIONE

Disossate la gallina partendo dalla schiena. Stendete la carne privata delle ossa tra due fogli di pellicola o carta da forno e battetela delicatamente con un batticarne per uniformarla. Rimuovete con delicatezza la pelle, tenendola da parte per dopo. Ammorbidite il pane raffermo con un po' di latte, strizzatelo e mescolatelo con il lardo tritato, il pomodoro secco tritato, l'uovo, il pan grattato, lo zafferano, sale e pepe. Amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. Stendete il ripieno lungo un lato della carne disossata. Con l'aiuto della pellicola, arrotolate formando un cilindro ben compatto. Avvolgete il cilindro con la pelle della gallina, cercando di coprirlo completamente.



Avvolgete tutto nella pellicola stringendo bene, quindi inserite il cilindro in una busta per cottura sottovuoto e cuocete in un bagno termostatico a 68° per 4 ore. In una pentola, fate abbrustolire leggermente la cipolla tagliata a metà. Aggiungete carote, sedano, metà dei funghi shiitake, la carcassa della gallina, salsa di soia, scorza di limone e sale grosso. Coprite con acqua fredda e portate a ebollizione. Abbassate la fiamma e fate sobbollire per circa 2 ore. Filtrate il brodo e tenetelo in caldo. Rimuovete il cilindro dalla pellicola, tagliatelo a medaglioni e scottateli in una padella calda con un filo d'olio. Servite i medaglioni con un mestolo di brodo caldo e i funghi shiitake rimasti saltati in padella con uno spicchio d'aglio.

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

PER LA PASTA

350 g di semola
150 g di farina 00
375 g di tuorli
1 cucchiaio di olio EVO
1 pizzico di sale

PER IL CONIGLIO

1 coniglio da 1/1,2 kg (con le sue interiora)
1 costa di sedano
1 carota
1 cipolla
1 fetta di lardo
½ spicchio d'aglio
1 scalogno
1 pomodoro secco
1 foglia di alloro
1 rametto di rosmarino
1 cucchiaio di capperi dissalati
100 g di olive denocciolate
1 bicchiere di aceto di vino rosso
½ l di vino bianco
½ bicchiere di olio EVO
1 bicchiere di panna
1 petto di pollo
100 g di parmigiano
70 g di burro
Sale e pepe q.b.

Tortelli di conillu a suchittu



TORTELLI DI CONIGLIO IN UMIDO



CHEF / RICCARDO MASSAIU

PREPARAZIONE

Impastate semola, farina, tuorli, olio e sale fino a ottenere un composto liscio e omogeneo. Avvolgete nella pellicola e lasciate riposare in frigo per alcune ore. Cuocete il coniglio intero (senza interiora) in forno a 180° per circa 20 minuti. Fate raffreddare, spolpate e tritate la carne al coltello come per un ragù. Tagliate sedano, carota e cipolla a cubetti e soffriggeteli con l'aglio, l'alloro, il lardo a cubetti e il pomodoro secco tritato. Aggiungete la carne di coniglio e fate dorare. Sfumate con aceto e vino bianco. Unite capperi, olive e un po' d'acqua. Cuocete a fiamma bassa per 40-50 minuti.



Tritate finemente le interiora del coniglio con lo scalogno e il rosmarino. Soffriggetele in padella, sfumate con vino bianco e aggiungetele al ragù. Frullate il petto di pollo con panna e parmigiano, aggiustando di sale e pepe. Amalgamate questa crema al ragù ormai freddo. Trasferite il composto in una sac à poche. Stendete la pasta in una sfoglia sottile. Distribuite il ripieno con la sac à poche, richiudete e tagliate i tortelli. Cuocete le olive nel microonde per circa 3 minuti alla massima potenza, continuando la cottura fino a che saranno essiccate. Passatele quindi in un mixer e tritatele fino a ottenere una polvere a grana grossa. Cuocete i tortelli in abbondante acqua salata, poi saltateli in padella con una noce di burro e serviteli caldi, spolverando con la polvere di olive.

INGREDIENTI

8 g di foglie di menta

135 g di latte

42 g di glucosio

100 g di olio extravergine di oliva

200 g cioccolato bianco

50 g di yogurt greco

Emulsione dolce all'olio extravergine di oliva



PREPARAZIONE

Sbollentate rapidamente le foglie di menta, quindi raffreddatele subito in acqua e ghiaccio per fermare la cottura. Frullate le foglie di menta con il latte, quindi filtrate il composto attraverso un colino fine in un pentolino. Aggiungete il glucosio e portate il composto a ebollizione.



CHEF / RICCARDO MASSAIU



Versate il latte aromatizzato caldo sul cioccolato bianco tagliato a scaglie e frullate fino a ottenere una consistenza liscia. Incorporate l'olio extravergine di oliva e lo yogurt greco, quindi emulsionate bene. Lasciate riposare l'emulsione in frigorifero per qualche ora prima di servirla.

**INGREDIENTI
(PER 4 PERSONE)**

PER I PIZZOTTIS

200 g di semola Senatore Capelli
1 pizzico di sale
160 g di acqua
1 pizzico di zafferano

PER IL CONDIMENTO

200 g di pancetta di maiale
50 g di guanciale
6 pomodori
1 cipolla bianca
2 foglie di alloro
Olio evo q.b.
Sale e pepe q.b.

Pizzottis serresus



CHEF / MARINA RAVAROTTO

PREPARAZIONE

PER LA PASTA

Sciogliete lo zafferano nell'acqua e preparate l'impasto aggiungendo l'acqua alla semola poco per volta, finché non avrete ottenuto un composto omogeneo. Fate riposare in frigo per circa mezz'ora. Tagliate dal panetto di impasto dei pezzi di circa 4 mm e stendeteli sul sadazzu o su ciùiri (il setaccio per stendere i malloreddus). Spolverate man mano con della semola per fare in modo che i pizzottis che avete realizzato non si attacchino tra loro.



PER IL CONDIMENTO

In una pentola con dell'olio fate dorare la cipolla tritata e unite le foglie di alloro. Aggiungete poi la pancetta e il guanciale e lasciate cuocere fino a quando la carne non risulterà morbida. Infornate i pomodori a 200° per 30 minuti, poi passateli al mixer per ottenere una consistenza cremosa. Fate cuocere la pasta in acqua bollente salata, poi scolatela, unitela al condimento di pancetta e guanciale e lasciate mantecare per qualche minuto. Impiattate e aggiungete la crema di pomodoro a vostro piacimento.

Succu de Santa Maria

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

250 g di filindeu
50 g di pecorino stagionato
1 l di brodo di pecora
1 bustina di zafferano



CHEF / MARINA RAVAROTTO

PREPARAZIONE

Preparate il brodo di pecora e filtratelo da tutte le impurità. In un pentolino, portate a ebollizione un litro di brodo di pecora e aggiungetevi una bustina di zafferano. Fate cuocere il filindeu nel brodo bollente per qualche minuto.



Successivamente, in uno stampo da forno, alternate il filindeu con strati di pecorino grattugiato, avendo cura di lasciarne un po' da parte. Cuocete in forno per 15 minuti a 180° e, una volta sfornato, completate il piatto con il pecorino grattugiato.

Sitzigorrus cun pani trattau

INGREDIENTI (PER 4 PERSONE)

200 g di lumache
100 g di pane azimo
1 mazzo di prezzemolo
4 pomodorini
1 testa di aglio
1 cucchiaio di olio EVO
Sale e pepe q.b.



LUMACHE E PAN GRATTATO



CHEF / MARINA RAVAROTTO

PREPARAZIONE

Fate cuocere le lumache già spurgate in acqua bollente, sgusciatele e conditele con olio, sale e pepe. A parte, cuocete i pomodorini in forno a 200° per 30 minuti, poi passateli al mixer per ottenere una consistenza cremosa. Sfogliate il mazzo di prezzemolo e tritatelo nel mixer assieme al pane azimo tagliato a pezzi, quindi aggiustate di sale e pepe.



Cuocete al barbecue una testa d'aglio, sbucciatela e passatela al mixer fino a ottenere una crema. Disponete il trito di pane al prezzemolo su un piatto, poi posizionate le lumache e completate con la crema di aglio e la crema di pomodorini.

Ringraziamenti

La realizzazione di questo ricettario è stata possibile grazie alla disponibilità e alla dedizione delle persone che hanno generosamente condiviso con noi il proprio sapere culinario e le tradizioni del territorio. Ogni ricetta custodita in queste pagine racchiude conoscenze tramandate nel tempo e storie personali, una memoria collettiva che parla di famiglia, comunità e cultura.

Un ringraziamento sentito a Maria Antonietta Orrù e Patrizia Melis di Gergei; a Maria Bonaria Secci e Ignazio Piras di Selegas; a Livia Lai, Laura Palmas, Pupa Pitzalis e tutte le signore del Centro di Aggregazione Sociale di Serri, la cui collaborazione è stata preziosa.

La nostra gratitudine va inoltre a Rosina Cappai e Annalisa Atzeni di Siurgus Donigala, a Giancarlo Porceddu, Matteo Secchi e Giacinta Salis di Gesico, e ad Anna Paola Cordeddu di Suelli, che hanno contribuito a valorizzare i sapori locali.

Ringraziamo anche Bonaria Deplano di Guasila, Pasqua Atzeni di Nurri e Anna Maria Carta di Mandas per la loro dedizione e il loro amore per le tradizioni culinarie.

A tutti voi, il nostro più profondo riconoscimento per aver messo a disposizione il vostro tempo e la vostra esperienza.

SARDEGNA

Camera di Commercio
Cagliari - Oristano



ISBN 979-12-210-8383-5



9 791221 083835