

COXINA SARDA

de su Sàrrabus

Retzetas traditzionalis
po dónnia occasioni
po dónnia gustu



Ufitziu Lingua Sarda
de su Sàrrabus



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



SUIA
SNC

Pratzida/Panada de tamata e pedringianu

250 g de simbula

250 g de farra

200 ml de àcua

10 g de fromentu

2 pedringianus

4 tamatas

1 fitula de allu

ollu, sali

- Si cumentzat ponendi simbula, farra, sali, àcua e fromentu po **fai unu impastu de pani** e si lassat axedai. Pesau s'impastu si sterrit a manu o agiudendisiddi cun unu tùturu.
- Candu est pruntu **si ponit su preimentu** de tamata e pedringianu a arrogheddus e si imbussat cun sa pasta, lassendeddi unu stampu po agiudai sa coidura.
- Sa pratzida pronta po inforrai si ponit in unu pratu o unu tianu cun unu pillu de ollu asuta.
- Su **tempus de coidura** est prus a mancu de **30/40 min. a 200 gradus** o comuncas fencias a s'indorai.
- A **metadi de coidura** si ndi bogat po ponni unu **filu de ollu** in pitzus e si torrat a inforrai fencias a cumpridura.



Peixeddus

peixeddus de
angioni o crabitu

ollu

sali

axedu

pedrusèmini

- S'**abrùschiant** is peixeddus in sa forredda po ndi bogai is pilus, agiudaisiddi cun una arresoja po ddus puliri a fini a fini
- Si ponint a **buddiri** is peixeddus fencias a candu non funt moddis
- Una borta chi funt prontus si ghetant in una scivedda e **si cundint cun ollu e sali**
- A praxeri si podit aciungi axedu e finas pedrusèmini



Brentixedda o Brentedda

**brenti de
angioni o crabitu**

**sànguni de
angioni o crabitu**

- Candu si bocit su crabitu o s'angioni si ndi pigat su sànguni e si mùrigat po non si callai, s'aciungit puru una punta de sali
- Si pigat sa brenti e si pulit
- In una sartàina si scallat pagu pagu ladru, s'aciungit cibudda a folla segada a arrogheddus e si fait friri pagu pagu. Candu est prontu si nci ghetat a su sànguni
- A parti s'arridat su civraxu a fitas finis e a pustis si nci ghetat a spitzuleddus a su sànguni, si mùrigat e s'aciungit una punta de sali
- Candu est prontu si prenit sa brentixedda (sena de dda prenni tropu po non dda fai sciopai coendidedda)
- Tandu sa brentixedda prena si ponit in s'àcua callenti (chi non siat buddendi po non dda sciopai) e si coit a buddiu po una mesoreda

Pratzida de cibudda

250 g de simbula

250 g de farra

200 ml de àcua

30 g de fromentu

1 kg de cibudda

**3 culleras de
ollu de porcu**

sali

- Si cumentzat ponendi simbula, farra, sali, àcua e fromentu po fai unu impastu de pani e si lassat axedai.
- In su interis chi axedat s'impastu segaus sa cibudda a bona manera. Si ponit su sali e si lassat scolai totu s'àcua.
- Candu s'impastu at axedau s'aciungit sa cibudda beni scolada e s'impastat aciungendeddi s'ollu de porcu.
- S'allàdiat s'impastu in una téllia a un'artesa de 2 cm.
- Si ponit in su forru giai callenti a 200 gradus po 15/20 min.
- Bogada dae su forru si ungit in pitzus cun ollu de porcu.

Pratzida de gerda

250 g de simbula

250 g de farra

200 ml de àcua

30 g de fromentu

300 g de gerda

2 tamatas sicadas

sali

- Si cumentzat ponendi simbula, farra, sali, àcua e fromentu po fai unu impastu de pani e si lassat axedai.
- In su interis si segat sa gerda e sa tamata sicada impari
- Candu s'impastu at axedau s'aciungit sa gerda e sa tamata sicada e si torrat a impastai.
- S'allàdiat s'impastu in una téllia a un'artesa de 2 cm. *
- Si ponit in su forru giai callenti a 200 gradus po 15/20 min.

Sànguni durci

sànguni de porcu

stentinas

0,5 lt de àcua de meli

1 cullera de meli

1 busta de saporita

craxolu trisinau de aràngiu

- Candu si bocit su porcu s'arregollit su sànguni in una sciveddita e si mùrigat po non si callai, s'aciungit puru una punta de sali
- A su sànguni s'aciungit s'àcua de meli, su meli, sa saporita e su craxolu trisinau de aràngiu, arregulendi su savori a praxeri
- Si pigant is stentinas grussas e si pulint
- Una borta chi funt pulias si sulant po cumprèndi chi funt fortis o chi nci nd'est calancuna stampada chi in s'incasu tocat fuliada
- Tandu si segant a arrogus longus e dónnia arrogu si serrat unu càbudu cun su spagu.
- Is cocoeddus prontus si prenint cun su sànguni e si serrat s'àteru càbudu
- Si ponint in unu caddaxu de àcua callenti e si lassant coi po 5 minutus
- Candu est prontu si ghetant a s'àcua frida e si faint sciugai

Culixonis de sànguni

sànguni durci
(c. retzeta)

250 g de farra

250 g de sìmbula

àcua

2 culleras de
ollu de porcu

ollu po friri

- Su **Sànguni durci** s'abrexit, si ndi bogat dae sa stentina e si strecat po dd'ammoddiai beni
- S'impastant farra, sìmbula e àcua
- A pustis si stendit s'impastu e s'aciungit s'ollu de porcu e si ciuexit
- Candu s'impastu est beni trabballau si sterrit e si ponit sa matza de sànguni durci, si segat sa pasta e si serrant is culixonis
- Is culixonis si ghetant in s'ollu a friri

Cixirau (sena de cafeu)

1/2 kg de cixiri

300 g de meli

100 g tzùcuru

sìmbula c.b.

**1 busta de
Saporita**

- Su merici prima si ponit a amoddiai su cixiri.
- S'incras a mengianu si ponit a coi. Candu est cotu si lassat scolai, a pustis si strecat a mannu a mannu.
- A pustis si nci ghetat su cixiri in unu pingiadeddu a fogu bàsciu e si cumentzat a aciungi su tzùcuru e a murigai, a pustis ancora s'aciungit sa Saporita.
- Po ùrtimu si ghetat sa sìmbula e a pustis si ghetat in unu pratu a scidrai.



Cixirau cun su cafeu

1 kg de cixiri

- Su merici prima si ponit a amoddiai su cixiri.

200 g tzùcuru

- S'incras a mengianu si ponit a coi. Cundu est cotu si lassat scolai, a pustis si strecat a mannu a mannu.

**4 cìcaras
de cafeu**

**3 cìcaras de
àcua de meli**

- In unu tianu si ponit su tzùcuru, su cafeu, s'àcua de meli, sa saporita e su craxolu de aràngiu. Si lassat scallai totu a fogu bàsciu.

**craxolu trisinau
de 2 aràngius**

- Una borta chi buddit beni s'aciungit su cixiri e si mùrigat po unu bellu pagu fincias a candu pigat colori e savori.

sìmbula c.b.

**1 busta e mesu
de Saporita**

- Po ùrtimu si ghetat sa sìmbula e a pustis si ghetat in unu pratu a scidrai.

Parafritus

1 kg de farra

100 g de tzùcuru

1/2 lt de lati

150 g de ollu de porcu

70 g de fromentu de birra

craxolu trisinau de 2 aràngius

4 ous

1 bichierinu de lucori

1,5 lt de ollu po friri

- Intebidai su lati e aciungi su fromentu de birra a scallai
- Trabballai beni su tzùcuru cun is ous aciungendideddi a pagu a pagu su lati intebidau cun su fromentu scallau
- Tandu s'aciungit a pagu a pagu sa farra, su craxolu trisinau de aràngiu e su lucori
- Trabballau beni s'impastu si lassat axedai fincias a candu lompit a 2 bortas su volùmini suu
- Candu est prontu si faint is bòcias cun unu stampu in mesu e si torrant a ponni a axedai po una mesoreda
- Candu ant axedau si ghetant a friri

Tzipulas de is pòburus

1/2 kg de farra

1/2 lt de lati

**suci e craxolu
trisinau de 1
aràngiu**

**1 busta de
Vanillina**

**1 busta de
fromentu po
durcis**

1 punta de sali

**1 cullera de
tzùcuru**

1 lt de ollu po friri

- Trabbalai s'impastu ponendi impari totus is ingredientis
- Candu s'impastu est prontu si ponit a callentai s'ollu
- Cumentu est prontu si faint is tzipulas (o a cullera o a impregubas) e si ghetant a friri, faendideddas indorai beni beni
- Bogadas dae s'ollu si faint sciugai e a praxeri si podint imbudrugai in su tzùcuru

Saba de aràngiu

**2 lt de suci
de aràngiu**

1 kg de tzùcuru

**craxolu de
aràngiu (a praxeri)**

- Su suci de aràngiu si ponit in una pingiada cun su tzùcuru e si fait arrefinai fincias a candu non si callat.
- Dónnia tanti si depit spumai cun una turra stampada.
- Una borta chi at spumau beni si podit aciungi su craxolu de aràngiu.
- Po cumprendi chi est pronta cun unu cociorinu si ndi ghetat unu stiddu in unu pratareddu
- Cumentu acabbat de coi si ghetat in is botus de imbidru sterilizaus.

Saba de figu morisca

figu morisca

- Sprugai sa figu morisca

craxolu de aràngiu sicau

- Una borta sprugada si strecat cun is manus e si ponit in una pingiada manna a coi fancias a candu sa prupa si scallat e ndi bessit beni su sèmini
- Tandu si pigat una sachita de linu e si nci ghetat sa figu morisca cota, s'apicat e si lassat scolai beni in una scivedda
- Candu at colau beni su licuidu si torrat a ponni in una pingiada a arrefinai impari a unu arrogu de craxolu de aràngiu sicau, spumendedda dònna tanti
- Cumentì at cotu si nci ghetat in is botus de imbidru sterilizaus.