



## PANADAS DI CARNE *by Tsunami*

Ingredienti per 10-12 tortine:

500 g. farina di semolato rimacinato  
150 g. di strutto  
750 g. carne di agnello  
750 g. piselli  
250 g. sugo  
prezzemolo  
1 dl. olio  
acqua per amalgamare  
un pizzico di sale  
Aromi : Aglio – pepe – sale – peperoncino a chi piace

Tagliare la carne a “Punta di coltello” (bocconcini molto piccoli), metterla in una ciotola a riposare con gli aromi, la durata varia a seconda del prodotto finale che desiderate.

Il ripieno può essere costituito da carni miste (Agnello e Vitello) oppure di maiale.

Se volete un sapore marcato, lasciate riposare almeno una notte, altrimenti lasciatela il tempo necessario di preparare la pasta.

Impastare la semola con l' uovo, il pizzico di sale sciolto in una cucchiata d'acqua e lo strutto. Lavorare bene la pasta fino a raggiungere una consistenza elastica e morbida: lasciarla quindi riposare.

A questo punto riprendere la pasta e cominciare a tirarla, così da ottenere una sfoglia sottile:

ritagliarla dunque in tanti dischi, usando l'apposita rotella o semplicemente la forma di una tazza.

Distribuire su un disco una buona quantità dell'impasto di carne precedentemente preparato, a questo punto avete 2 varianti, o utilizzare delle coppette oppure fare tutto a mano, e quindi alzare i bordi creando delle piccole pences per uniformare. sovrapporre un altro disco di pasta a “coperchio”, saldandone bene i bordi arricciandoli verso l'interno.

Infornate a 180° per 25 min. saranno pronte quando la pasta si colorerà uniformemente.

Oppure fare un'unica torta da cuocere per 2 ore e ½ .

Vanno servite calde, ma si possono anche pre cuocere, conservandole congelate, al momento di servirle, riscaldatele a forno.



## SEADAS *by Tzunami*

Ingredienti per 10-12 persone:

1 Kg di formaggio pecorino (o misto) fresco  
mezzo Kg di semola fina di grano duro  
3 uova  
qualche cucchiata di strutto fresco  
la scorza grattugiata di due arance  
olio d'oliva  
un pizzico di sale  
il succo di un limone  
zucchero o miele sciolto a bagnomaria

Il formaggio dev'essere necessariamente fresco (4-5 giorni di stagionatura) e molto grasso: per renderlo ancora più morbido può essere immerso per circa 10 minuti in acqua bollente tolta dal fuoco. Va quindi strizzato e fatto sgocciolare.

Impastare la semola con le uova, il pizzico di sale sciolto in una cucchiata d'acqua e lo strutto. Lavorare bene la pasta fino a raggiungere una consistenza elastica e morbida: lasciarla quindi riposare.

Nel frattempo grattugiare il formaggio ed impastarlo poi con la scorza di limone ugualmente grattugiata.

A questo punto riprendere la pasta e cominciare a tirarla, così da ottenere una sfoglia sottile: ritagliarla dunque in tanti dischi, usando l'apposita rotella o semplicemente la forma di una tazza. Distribuire su un disco una buona quantità dell'impasto precedentemente preparato e sovrapporre un altro disco di pasta, saldandone bene i bordi. Per facilitare quest'operazione, si consiglia di inumidire leggermente gli orli da congiungere con albume d'uovo.

Procedere al riempimento e la chiusura di tutti i dischi: le *seadas* sono pronte.

Friggerle quindi in abbondante olio d'oliva, ben caldo, per circa un minuto: le *seadas* devono risultare delicatamente dorate.

Vanno servite calde, dopo averle cosparse di zucchero o di un velo di miele liquefatto.

## CULUNZONES *by Tsunami*

Per l'impasto:

500 g. di farina

3 uova sale

Per il ripieno:

400 g. di formaggio sardo fresco (o ricotta)

200 g. spinaci o bietola tenera

2 uova sale.

Fate una montagnetta con la farina allargatela al vertice e versate le uova con un pò di sale (sciolto precedentemente in acqua tiepida). Amalgamate e poi impastate gli ingredienti fine ad ottenere una pasta liscia e compatta (aggiungendo acqua tiepida se occorre). Fate una palla e lasciatela riposare per mezz'ora avvolta in un canovaccio. Nel frattempo cuocete gli spinaci (o la bietola tenera). Scolateli molto bene e tritateli finemente, amalgamateli con il formaggio fresco (o alla ricotta) e unitevi 2 uova, il pepe ed il sale. Rilavorate e stendete la pasta con il matterello in sfoglie sottili larghe 10 cm. circa. In metà di ogni sfoglia, aiutandovi con un cucchiaino, fate delle polpettine con il ripieno e mettetele sulla metà di ogni sfoglia distanziandole tra loro; ripiegate sopra l'altra metà della sfoglia premendo con le dita tra un ripieno e l'altro ed ai bordi della sfoglia. Con l'apposita rotella ritagliate la sfoglia tra un ripieno e l'altro e fateli riposare per alcuni minuti su un piano infarinato. Dentro una pentola capiente fatte bollire dell'acqua con del sale grosso e versateci dentro i Culunzones. Serviteli conditi con ragù di carne e pecorino sardo grattugiato.

## MALLOREDDUS (gnocchetti sardi) *by Tsunami*

500 g. di semola di grano duro;

Zafferano

Sale

Pecorino sardo grattugiato

Preparate l'impasto versando sulla farina una puntina di zafferano, diluita in un bicchiere di acqua tiepida, e un pizzico di sale. Lavorate l'impasto fino a che sia compatto e sodo e poi tagliatelo in pezzi che rotolerete sulla farina e formate dei cordoncini fini. Tagliate i cordoncini a pezzetti lunghi circa 2 cm. e rotolateli su di un piano finemente rigato dandogli forma allungata (la loro forma tipica). Poneteli su una tovaglia infarinata per farli asciugare. Cuoceteli in abbondante acqua salata bollente. Scolateli e conditeli con sugo di pomodoro e salciccia e spolverateli con pecorino sardo grattugiato.

## MACCARONES (al sugo di salsiccia) *by Tsunami*

350 g. maccarones (bucatini sardi)  
200 g. salsiccia  
500 g. pomodori pelati  
30 g. pecorino sardo grattugiato  
prezzemolo  
cipolla  
aglio  
vino bianco secco  
olio di oliva  
sale.

Rosolate in tre cucchiai di olio la cipolla tritata, una manciata di prezzemolo e uno spicchio d'aglio. Aggiungete la salsiccia spellata e tagliata a pezzetti lasciandola insaporire per qualche minuto nel soffritto, poi aggiungete due cucchiaiate di vino bianco secco. Quando sarà evaporato togliete lo spicchio d'aglio e unite i pomodori tritati grossolanamente. Salate e cuocete a fuoco basso, per circa 20 minuti. Intanto portate ad ebollizione abbondante acqua salata e cuocete i maccarones. Scolate la pasta e conditela con il sugo con salsiccia e con il pecorino sardo grattugiato.

## FREGULA *by Tsunami*

300 g. semolino a grana grossa  
brodo di carne  
Zafferano  
Pecorino grattugiato  
Sale.

In un poco di acqua tiepida sciogliete una puntina di cucchiaino di zafferano. In una piccola conca smaltata versate il semolino a piccoli pugni ed aggiungete a poco per volta l'acqua con lo zafferano e lavorate con le dita facendo un movimento rotatorio sul fondo in modo che il semolino si inumidisca. Fate dei grumi della grossezza di un granello di pepe e passateli al setaccio con maglia larga, facendo cadere la semola su una tovaglia. Questo procedimento andrà ripetuto fino ad esaurimento della dose di semolino. Mettete il tutto al sole ed asciugare e cuocete poi in brodo di carne bollente e salato. Servirete la fregula caldissima nella zuppiera accompagnata da pecorino grattugiato a piacere.

## COITTAS (involtini di cavolo) *by Tsunami*

400 g. carne tritata di maiale o di manzo  
4 foglie di cavolo verza  
500 g. pomodori pelati  
1 uovo  
vino bianco *secco*  
aglio  
prezzemolo  
cipolla  
olio di oliva  
sale  
pepe.

Mettete a scottare in acqua salata quattro grandi foglie di cavolo verza. In un recipiente mettete la carne tritata assieme all'uovo, aggiungete uno spicchio d'aglio e un ciuffo di prezzemolo tritati a parte e poi salate e pepate. Amalgamate bene il tutto e dividete in quattro parti. Allargate le foglie del cavolo verza, facendo attenzione che non si rompano. Al centro di ogni foglia ponete una parte dell'impasto, quindi avvolgetela e legatela col filo di cotone bianco. In un tegame tritate finemente la cipolla e fatela soffriggere con quattro cucchiaini di olio. Poi versateci le coittas e rosolate un pò a fuoco lento. Versate dentro il tegame un bicchiere di vino bianco *secco* e lasciate evaporare. Aggiungete i pomodori tagliati a pezzi e il sale, e lasciate cuocere adagio per 3/4 d'ora rivoltando di tanto in tanto le coittas.

## CINGHIALE ALLA MONTAGNINA *by Tsunami*

1000 g. coscia di cinghiale  
Olive nere  
Aglio  
prezzemolo  
cipolla  
1/4 di litro di vino rosso  
Peperoncino piccante  
Olio di oliva

Spezzettate la polpa di cinghiale e mettetela a marinare per due ore circa in un vino rosso asciutto, aggiungete due spicchi di aglio schiacciati e una manciata di prezzemolo. Tritate finemente una cipolla e fatela soffriggere con tre cucchiaini d'olio di oliva, in una casseruola di terracotta. Fate cuocere a fuoco lento finché il vino non sarà consumato, poi insaporite con peperoncino e una manciata di sale. Versate un bicchiere di acqua calda e continuate la cottura per circa un ora. Scolate i bocconcini di carne e passate al setaccio il sugo di cottura. Rimettete tutto sul fuoco aggiungendo una tazza di olive nere lavate e terminate la cottura in dieci minuti. Servite il cinghiale alla montagnina nel recipiente di cottura.



## AMARETTI *by Tsunami*

300 g. zucchero;  
200 g. mandorle dolci  
100 g. mandorle amare  
3 albumi  
zucchero a velo q.b.  
farina bianca q.b.

Immergete per qualche minuto le mandorle in acqua bollente; scolatele, spellatele e pestatele finemente nel mortaio aggiungendo un poco alla volta lo zucchero, così da avere una pasta densa. Montate a neve gli albumi ed aggiungete la pasta di mandorle mescolando delicatamente. Riempite con il composto la sacca per dolci che abbia una bocchetta liscia e rotonda.. Distribuite gli amaretti su una piastra infarinata, distanziati tra loro. Spolverate di zucchero a velo e lasciate riposare i dolci per due ore. Poi metteteli in forno, a calore bassissimo per circa un'ora. Lasciateli raffreddare e staccateli con una spatolina.



## TILICCHE AL MIELE *by Tzunami*

500 g di miele  
700 g di mandorle  
400 g di farina di semola  
250 g di acqua  
80 g di strutto  
la scorza di un limone

Mettete sul fuoco una pentola con l'acqua il miele e la scorza grattugiata del limone. Prima che giunga a bollire unite le mandorle tritate finissime e 100 g di semola. Lasciare cuocere finché l'impasto non raggiunge una consistenza tale da staccarsi dalla pentola. Preparate a parte un impasto con la semola rimanente e lo strutto. Lavorate bene e stendete una sfoglia sottile, poi ricavatene dei piccoli rettangoli al centro dei quali mettere un po' di impasto. Arrotolate la pasta intorno al ripieno per formare una specie di grissino (potete anche lasciare i dolcetti aperti sul lato superiore), poi congiungete le due estremità per formare una piccola ciambella. Accendete il forno a bassa temperatura, infornate le tilicche e tiratele fuori appena dorate.



## PAPASSINAS *by Tsunami*

500 grammi di farina  
4 uova  
150 g. di zucchero  
200 g. di strutto  
250 g. di noci tritate  
250 g. di mandorle  
250 g. di uva passa (rinvenuta in poca acqua tiepida)  
200 g. di pinoli  
100 g. di arancia candita  
10 g. di ammoniaca in polvere

### **Per la glassa:**

traggera (palline colorate da guarnizioni )  
2 albumi  
300 grammi di zucchero

In una ciotola di vetro lavorate la farina con le uova e lo zucchero; aggiungete poco alla volta lo strutto e tutti gli altri ingredienti (le noci tritate e le mandorle tritate e tostate al forno), poi l'uva passa, i pinoli e l'arancia candita tagliata a pezzetti piccolissimi. Mescolate e lavorate con cura tanto da ottenere un amalgama omogeneo, liscio e sodo. A fine lavorazione aggiungete ammoniaca in polvere. Confezionate tanti bastoncini grossi circa un centimetro e lunghi 6. Disponeteli sopra una placca da forno o una teglia e cuoceteli, a temperatura moderata. Intanto preparate la glassa. Sciogliete a bagnomaria lo zucchero e inglobate gli albumi, fino ad ottenere una glassa vitrea. Togliete dal forno i dolcetti, spennellatevi sopra la glassa, decorateli con la traggera e serviteli, tiepidi o freddi, a piacere.