

Indice analitico delle ricette

Antipasti

Buttariga 130
Fainé (Sassari) 225
Favette rosolate 211
Frittelle di melanzane 206
Frittelle di zucchine 208
Insalata di mare 154
Olive nere 213
Pisci affumau (Cabras) 133
Polpo ai pomodori secchi 152
Sardinette in verde 129
Tonno con cipolle 136

Primi piatti

Agnolotti all'arancia 100
Ambulau 110
Caulada (Sassari) 124
Ceci in umido 115
Culingionis de casu (o arrescottu) 97
Culingionis de pezza 98
Culurgionis de patata (Ogliastra) 99
Fasolu ghisau 115
Fave al tegame 119
Filindeu (Barbagia) 101
Fregula stufada 96
Lasagne al sugo di noci 106
Maccarrones de urta (Montiferru) 105
Maccarrones de urta (Sedilo) 104
Maccarronis a ferrittu 105
Maccarronis cun arrescottu 106
Malloreddus a casu furriau 94
Malloreddus alla campidanese 94
Malloreddus a mazza frissa (Martis) 95
Malloreddus cun ghisau de caboniscu 95
Malloreddus (ricetta storica) 47

Mazzamurru (Cagliari) 109
Mazzamùrru (ricetta storica) 47
Minestra di cavoli e patate 114
Minestra di ceci 116
Minestra di ceci (Carloforte e Calasetta) 223
Minestra di ceci con zafferano 116
Minestra di ceci e finocchi 117
Minestra di fagioli 113
Minestra di farro 112
Minestra di fregola con arselle 96
Minestra di lenticchie 118
Minestra di piselli con ricotta 201
Minestra di semola con lardo 111
Minestra di viscidu (Ogliastra) o di merca (Nuoro) 114
Minestrone di verdure 201
Pane frattau (Mamoiada) 108
Pane frattau (Nuorese) 107
Pani imbinau (Ghilarza) 108
Pisci a collettu (Cagliari) 118
Polenta con salsicce 120
Polenta infornata 120
Riso ai frutti di mare 123
Riso allo zafferano 122
Riso con seppie 122
Semola frita 110
Spaghetti ad olio e aglio 103
Spaghetti ai granchi 104
Spaghetti ai ricci 104
Spaghetti alla bottarga 101
Spaghetti all'aragosta 102
Spaghetti alle arselle 102
Spaghetti alle arselle (Alghero) 101
Spaghetti alle vongole (Carloforte) 222

Succu fa' 119
 Su ministru (Sedilo) 112
 Suppa cuata (Gallura) 109
 Suppa de trigu cottu (Santulussurgiu)
 107
 Su succu (Busachi) 111
 Zuppa di cipolle 202

Pesci

Anguille arrosto 140
 Anguille con piselli 140
 Aragosta arrosto 149
 Aragosta bollita 149
 Arselle e cozze alla marinara 151
 Burrída (Cagliari) 145
 Calamari ripieni 153
 Calamari ripieni con piselli 153
 Cassola (Cagliari) 143
 Fegato di tonno (Carloforte) 224
 Filatrota in umido 141
 Gamberi in padella 150
 Gamberoni lessati o arrosto 150
 Granchi bolliti 151
 Lattume 137
 Merca (Cabras) 130
 Muggini arrosto in salamoia o con
 l'alloro 132
 Muggini arrosto nel sale 132
 Muggini fritti 131
 Panada di anguille (Assemini) 139
 Pilaf o pilao (Calasetta) 222
 Polpo lessato 152
 Sardine arrosto 129
 Sardinette al forno 128
 Sardinette al pomodoro 128
 Scabécciu (Cagliari) 144
 Tonno arrosto 136
 Tonno arrosto (Carloforte) 224
 Triglie al cartoccio 138
 Trota alla vernaccia 148
 Trota al rosmarino 147
 Trota arrosto 147
 Zuppa alla castellanese (Castelsardo)
 144

Piatti di mezzo

Agnello al finocchietto 173
 Agnello con carciofi 171
 Agnello con olive 172
 Agnello con piselli 173
 Agnello in salsa bianca 172
 Agnello rosolato con patate fritte 171
 Bombas 178
 Bombas cun zaffaránu 179
 Brent'e sanguni (Ogliastra) 177
 Cascà (Carloforte e Calasetta) 221
 Cassola di giogga (Sassari) 157
 Coccoiddus al pomodoro (Sassari) 159
 Coccoiddus prenu (Sassari) 158
 Coccoiddus (Sassari) 158
 Coiéttas 180
 Cordula con piselli 195
 Costolette d'agnello impanate 173
 Figáu cun nappa 195
 Filetto di cavallo 181
 Frittata di cipolle 203
 Frittura di granelli 180
 Ghisáu 178
 Giogga in verde (Sassari) 158
 Giogga minudda (Sassari) 157
 Gran premio 182
 Involtini di maiale 169
 Istufáu (Barbagia) 174
 Lóngus e manaréddas (Cagliari) 198
 Lumache impanate (Sarcidàno) 161
 Maiale al latte 168
 Maiale al vino 168
 Minestra di lumache (Gerrei) 160
 Monzette arrosto (Sassari) 160
 Paella (Alghero) 219
 Panada d'agnello (Oschiri) 170
 Panada di agnello e maiale 169
 Pecora lessata con patate 175
 Pecora steccata arrosto o in tegame
 175
 Peis de boi 181
 Piedini al sugo di pomodoro 176
 Piedini fritti 176
 Piedini in salsa verde 177
 Porchetto a carraxiu 167

Sizzigorrus (Cagliari e Gerrei) 156
 Tappadas al verde (Cagliari) 161
 Trattalía 197
 Trippa al pomodoro 197
 Trippa al verde 196
 Uscellè (Cagliari) 196
 Zimínu (Sassari) 198
 Zurrette (Nuorese) 177

Pollame e cacciagione

Anatra arrosto 185
 Anatra lessa al mirto 184
 Brodo di colombacci 193
 Coniglio al forno 186
 Coniglio alla cacciatore 186
 Coniglio in concia 187
 Coniglio ripieno 185
 Fólaga (Cabras) 194
 Gallina in brodo 182
 Gallina ripiena 183
 Lepre alla cacciatore 188
 Pernici con lenticchie 189
 Pernici in concia 191
 Pernici in tegame 190
 Pernici sott'olio 191
 Piccioni ripieni 192
 Pilliónis de tácula 188
 Pollastri al pomodoro 184
 Quaglie arrosto 192
 Tordi in tegame 193

Verdure

Cali'a frori soffocáu 210
 Carciofi al verde 212
 Carciofi con patate 212
 Cicoria rosolata 205
 Crema di funghi 217
 Crocoriga a cassola 209
 Favette bollite 211
 Funghi arrosto 216
 Funghi fritti 217
 Funghi trifolati 216
 Melanzane a funghetto 206
 Melanzane al forno 207
 Melanzane arrosto 207

Olía cunfittára 213
 Patatas a schiscionèra 203
 Patate in umido 204
 Perdingiánu farziú 205
 Verza in umido 210
 Zucchine ripiene 209
 Zucchine trifolate 208
 Zuppa d'indivia 204

Dolci, frutta e formaggi

Amaréttus 251
 Aranciata (Barbagia) 256
 Arrubiòlus 257
 Bianchittus 251
 Biscotti 254
 Candelàus (Campidano) 254
 Canestrelli (Carloforte) 225
 Caschèttas 240
 Casgjatini (Luogosanto) 241
 Cattas 234
 Ciambelle (Campidano) 255
 Culingiònis de mazz'e mèndula 239
 Culingiònis de pappài biancu 238
 Gattò 235
 Gesminus (Campidano) 252
 Guèffus (Campidano) 253
 Meraviglias 250
 Mustazzòlus (Oristano) 249
 Opìnus 237
 Pabassinas (Cagliari) 242
 Pabassinas (Ghilarza) 244
 Pabassinas (Sassari) 243
 Pan di sapa 244
 Pan'e saba a sa campidanese (ricetta storica) 49
 Pan'e saba (Campidano) 245
 Pappài biancu 238
 Pàrdulas (Cagliari) 248
 Pastiglie (Iglesias) 248
 Pastissus (Campidano) 253
 Pirichittus (Campidano) 252
 Pirichittus (ricetta storica) 48
 Pistiddu 241
 Pistocchèddu 236
 Sanguinaccio dolce di maiale 259

Sebádas (Nuorese) 256

Sospirus (Ozieri) 247

Suppas indoràras (Cagliari) 257

Tilícas de méndula e meli 246

Torrone 236

Torta di ricotta n. 1 258

Torta di ricotta n. 2 258

Trigu cottu 260

Ziddíni 235

Zípulas 233

Ziríccas de saba (Sedilo) 247

LE CUCINE DI SARDEGNA

Nuccia Caredda

Tarka edizioni