

# Indice alfabetico delle ricette

- 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  
Agnolotti all'arancia 100  
Amaréttus 251  
Ambulau 110  
Anatra arrosto 185  
Anatra lessa al mirto 184  
Anguille arrosto 140  
Anguille con piselli 140  
Aragosta arrosto 149  
Aragosta bollita 149  
Aranciata (Barbagia) 256  
Arrubiòlus 257  
Arselle e cozze alla marinara 151
- Bianchittus 251  
Biscotti 254  
Bombas 178  
Bombas cun zaffarànu 179  
Brent'e sanguni (Ogliastra) 177  
Brodo di colombacci 193  
Burrída (Cagliari) 145  
Buttariga 130
- Calamari ripieni 153  
Calamari ripieni con piselli 153  
Cali'a frori soffocáu 210  
Candelàus (Campidano) 254  
Canestrelli (Carloforte) 225  
Carciofi al verde 212  
Carciofi con patate 212  
Casca (Carloforte e Calasetta) 221
- Caschèttas 240  
Casgjatini (Luogosanto) 241  
Cassola (Cagliari) 143  
Cassola di giogga (Sassari) 157  
Cattas 234  
Caulada (Sassari) 124  
Ceci in umido 115  
Ciambelle (Campidano) 255  
Cicoria rosolata 205  
Coccoiddus al pomodoro (Sassari) 159  
Coccoiddus prenus (Sassari) 158  
Coccoiddus (Sassari) 158  
Coiéttas 180  
Coniglio al forno 186  
Coniglio alla cacciatore 186  
Coniglio in concia 187  
Coniglio ripieno 185  
Cordula con piselli 195  
Costolette d'agnello impanate 173  
Crema di funghi 217  
Crocoriga a cassola 209  
Culingionis de casu (o arrescottu) 97  
Culingionis de mazz'e mèndula 239  
Culingionis de pappài biancu 238  
Culingionis de pezza 98  
Culurgionis de patata (Ogliastra) 99
- Fainé (Sassari) 225  
Fasolu ghisau 115  
Fave al tegame 119  
Favette bollite 211  
Favette rosolate 211  
Fegato di tonno (Carloforte) 224  
Figáu cun nappa 195  
Filatrota in umido 141  
Filetto di cavallo 181

- Filindeu (Barbagia) 101  
 Fólaga (Cabras) 194  
 Fregula stufada 96  
 Frittata di cipolle 203  
 Frittelle di melanzane 206  
 Frittelle di zucchine 208  
 Frittura di granelli 180  
 Funghi arrosto 216  
 Funghi fritti 217  
 Funghi trifolati 216
- Gallina in brodo 182  
 Gallina ripiena 183  
 Gamberi in padella 150  
 Gamberoni lessati o arrosto 150  
 Gattò 235  
 Gesminus (Campidano) 252  
 Ghisáu 178  
 Giogga in verde (Sassari) 158  
 Giogga minudda (Sassari) 157  
 Granchi bolliti 151  
 Gran premio 182  
 Guèffus (Campidano) 253
- Insalata di mare 154  
 Involtini di maiale 169  
 Istufáu (Barbagia) 174
- Lasagne al sugo di noci 106  
 Lattume 137  
 Lepre alla cacciatora 188  
 Lóngus e manaréddas (Cagliari) 198  
 Lumache impanate (Sarcidàno) 161
- Maccarrones de urta (Montiferru) 105  
 Maccarrones de urta (Sedilo) 104  
 Maccarronis a ferrittu 105  
 Maccarronis cun arrescottu 106  
 Maiale al latte 168  
 Maiale al vino 168  
 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  
 Mazzamurrù (Cagliari) 109  
 Mazzamurrù (ricetta storica) 47  
 Melanzane a funghetto 206  
 Melanzane al forno 207  
 Melanzane arrosto 207  
 Meraviglias 250  
 Merca (Cabras) 130  
 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 lumache (Gerrei) 160  
 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  
 Monzette arrosto (Sassari) 160  
 Muggini arrosto in salamoia o con l'alloro 132  
 Muggini arrosto nel sale 132  
 Muggini fritti 131  
 Mustazzòlus (Oristano) 249
- Olía cunfittára 213  
 Olive nere 213  
 Opìnus 237
- Pabassinas (Cagliari) 242  
 Pabassinas (Ghilarza) 244  
 Pabassinas (Sassari) 243  
 Paella (Alghero) 219  
 Panada d'agnello (Oschiri) 170  
 Panada di agnello e maiale 169  
 Panada di anguille (Assemini) 139  
 Pan di sapa 244  
 Pane frattau (Mamoiada) 108  
 Pane frattau (Nuorese) 107

- Pan'e saba a sa campidanesa (ricetta storica) 49  
 Pan'e saba (Campidano) 245  
 Pani imbinau (Ghilarza) 108  
 Pappài biancu 238  
 Pàrdulas (Cagliari) 248  
 Pastiglie (Iglesias) 248  
 Pastissus (Campidano) 253  
 Patatas a schiscionèra 203  
 Patate in umido 204  
 Pecora lessata con patate 175  
 Pecora steccata arrosto o in tegame 175  
 Peis de boi 181  
 Perdingiánu farzíu 205  
 Pernici con lenticchie 189  
 Pernici in concia 191  
 Pernici in tegame 190  
 Pernici sott'olio 191  
 Piccioni ripieni 192  
 Piedini al sugo di pomodoro 176  
 Piedini fritti 176  
 Piedini in salsa verde 177  
 Pilaf o pilao (Calasetta) 222  
 Pilliónis de táccula 188  
 Pirichittus (Campidano) 252  
 Pirichittus (ricetta storica) 48  
 Pesci a collettu (Cagliari) 118  
 Pesci affumau (Cabras) 133  
 Pistiddu 241  
 Pistocchèddu 236  
 Polenta con salsicce 120  
 Polenta infornata 120  
 Pollastri al pomodoro 184  
 Polpo ai pomodori secchi 152  
 Polpo lessato 152  
 Porchetto a carraxiu 167  
  
 Quaglie arrosto 192  
  
 Riso ai frutti di mare 123  
 Riso allo zafferano 122  
 Riso con seppie 122  
  
 Sanguinaccio dolce di maiale 259  
  
 Sardine arrosto 129  
 Sardinette al forno 128  
 Sardinette al pomodoro 128  
 Sardinette in verde 129  
 Scabécchiu (Cagliari) 144  
 Sebádas (Nuorese) 256  
 Semola frita 110  
 Sizzigorris (Cagliari e Gerrei) 156  
 Sospirus (Ozieri) 247  
 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  
 Suppas indoràras (Cagliari) 257  
 Su succu (Busachi) 111  
  
 Tappadas al verde (Cagliari) 161  
 Tilicas de méndula e meli 246  
 Tonno arrosto 136  
 Tonno arrosto (Carloforte) 224  
 Tonno con cipolle 136  
 Tordi in tegame 193  
 Torrone 236  
 Torta di ricotta n. 1 258  
 Torta di ricotta n. 2 258  
 Trattalía 197  
 Triglie al cartoccio 138  
 Trigu cottu 260  
 Trippa al pomodoro 197  
 Trippa al verde 196  
 Trota alla vernaccia 148  
 Trota al rosmarino 147  
 Trota arrosto 147  
  
 Uscellè (Cagliari) 196

Verza in umido 210

Ziddíni 235

Zimínu (Sassari) 198

Zípulas 233

Zirìccas de saba (Sedilo) 247

Zucchine ripiene 209

Zucchine trifolate 208

Zuppa alla castellanese (Castelsardo)  
144

Zuppa di cipolle 202

Zuppa d'indivia 204

Zurrette (Nuorese) 177

## LE CUCINE DI SARDEGNA

di Nuccia Caredda

Tarka edizioni