



## *Menù Sardo*

*Antipasto: Rotoli di carasau*

*Primo: Fregola salsiccia e funghi*

*Lasagne di carasau*

*Secondo: Spezzatino di cinghiale*

*Dolce: "Sa Tumballa"*

# *Rotoli di Carasau*



## *Ingredienti*

*Pane carasau*

*Passata di pomodoro*

*origano*

*olio d'oliva*

*sale*

*mozzarella (o formaggio che si scioglie)*

## Procedimento

*Per prima cosa ho tagliato il carasau a pezzi, l'ho passato leggermente sotto l'acqua e ho aspettato che si ammorbidisse. Ho preparato la passata di pomodoro e l'ho condita con un filo d'olio, sale e origano. Una volta pronto, ho messo su ogni pezzo di pane la passata di pomodoro, la mozzarella e ho formato i rotoli. Li ho sistemati in una pirofila da forno, cosparsi con un filo d'olio e ho infornato a 180° fino a che i rotoli son diventati dorati. .*

<http://blog.giallozafferano.it/puccamary/rotoli-di-carasau/>

# *Fregola salsiccia e funghi*



## *Ingredienti*

*500 gr di fregola,*

*1 cipolla media,*

*2 cucchiaini di burro,*

*2 cucchiaini di olio extravergine d'oliva,*

*3 cucchiaini di parmigiano,*

*Brodo di carne o di dado,*

*Vino rosso,*

*1 busta di Funghi,*

*3 pomodori,*

*300 gr. di salsiccia fresca.*

## Procedimento

*Per prima cosa va preparato il brodo (io ho usato quello di carne rimasto dal giorno prima ma potete tranquillamente prepararne uno di dado).*

*Poi ho soffritto con burro e olio la cipolla tritata finemente, ho aggiunto la salsiccia fresca sgranata e l'ho fatta colorare un po', i funghi, i pomodori fatti a pezzettini e li ho fatti insaporire per un minuto, ho sfumato col vino rosso e, una volta fatto evaporare, ho versato la fregola e l'ho fatta tostare per 1 minuto.*

*Quindi ho cotto il tutto per circa 20 minuti (ma dipende dal tipo di fregola, quindi assaggiate per sapere quando è cotta), aggiungendo brodo all'occorrenza. 10 minuti prima della fine della cottura ho aggiunto il parmigiano, ho fatto asciugare un po' la fregola e l'ho servita calda. Volendo si può servire con l'aggiunta di un filo d'olio piccante, per darle quel tocco in più..*

<http://blog.giallozafferano.it/puccamary/fregola-salsiccia-e-funghi/>

# *Lasagne di carasau*



## *Ingredienti*

*200 gr di pane carasau*

*500 gr di salsiccia fresca*

*3 zucchine*

*1 cipolla*

*vino rosso*

*1l di besciamella*

*3 mozzarelle*

*1 noce di burro*

*1 cucchiaino d'olio extravergine d'oliva*

*Sale*

## Procedimento

*Mettiamo in un tegame il burro e facciamolo sciogliere, quindi aggiungiamo la cipolla e, una volta dorata, la salsiccia fresca senza pelle e lasciamola cuocere. Una volta cotta sfumiamo con un po' di vino rosso e lasciamolo evaporare. Aggiungiamo le zucchine tritate a pezzi piccoli, il sale e facciamo cuocere il tutto per 15 minuti (o finché sentite che le zucchine son morbide) aggiungendo un po' d'acqua se serve. Una volta pronto il sugo iniziamo ad assemblare le lasagne: prendiamo una teglia (io ho usato una teglia rettangolare 15x10), mettiamo sul fondo l'olio e un po' di besciamella. Facciamo il primo strato di carasau (non bagnato), copriamo con salsiccia e zucchine, besciamella e mozzarella. Continuiamo così fino a che finiscono gli ingredienti (devono essere almeno 3 strati). Sull'ultimo strato potete aggiungere anche formaggio grattugiato (se vi piace potete metterlo anche in tutti gli strati). Inforniamo a 160° per 1 ora e lasciamo riposare dentro il forno per 30 minuti circa (eviteremo così che le fette di lasagna si rompano, una volta tagliate).*

<http://blog.giallozafferano.it/puccamary/lasagne-di-carasau/>



# *Spezzatino di cinghiale*



## *Ingredienti*

*500 gr. di cinghiale*

*1 cipolla*

*sale e pepe*

*1 passata di pomodoro*

*olio*

*vino*

*350 gr. di piselli*

*1 cucchiaino di zucchero.*



## Procedimento

*Prepariamo i piselli: In una pentola mettiamo i piselli, mezza cipolla tagliata a fettine, l'olio, il sale, un cucchiaino di zucchero e facciamoli soffriggere.*

*Portiamoli a cottura aggiungendo acqua e lasciandoli cuocere fino a che diventano teneri.*

*In una pentola grande mettiamo a scaldare un po' di olio; una volta caldo, aggiungiamo la carne di cinghiale tagliata a pezzi non troppo grandi e la cipolla, facciamola rosolare nell'olio e infine la sfumiamo con un po' di vino. Facciamolo evaporare e poi versiamo la passata di pomodoro, lasciamola addensare e, quando si è un po' addensata, versiamo i piselli in mezzo alla carne e facciamo cuocere il tutto fino a che la carne diventa tenera, aggiungendo acqua all'occorrenza. Nel frattempo possiamo preparare le patate: in un tegame antiaderente mettiamo a scaldare l'olio, aggiungiamo le patate tagliate a tocchetti, il sale, qualche fogliolina di menta e lasciamole cuocere a fiamma alta in modo tale da crearle subito una crosticina croccante; lasciamole cuocere fino a che diventeranno morbide.*

<http://blog.giallozafferano.it/puccamary/spezzatino-di-cinghiale/>

# *"Sa tumballa"*



## *Ingredienti*

*200 gr zucchero*

*1 litro latte*

*8 uova*

*1 tazzina di caffè o cacao, oppure aroma vaniglia, rum,  
ecc ecc...*

*5 cucchiaini di zucchero (per il caramello).*

## Procedimento

Lavoriamo le uova intere con lo zucchero. Uniamo il latte bollente mescolando bene il tutto. Aggiungiamo il caffè o gli altri aromi.

Prepariamo il caramello: in un pentolino sciogliamo lo zucchero sul fuoco facendolo diventare color oro, versiamolo nello stampo che deve essere di alluminio adatto per andare in forno. Versiamo il composto e cuociamo a bagnomaria per 30 minuti in forno a 160°. Lasciamo raffreddare e decoriamo a piacere..

Un consiglio: create un tappo con la carta stagnola e mettetelo nel foro dello stampo se no rischiate di far andare l'acqua sul budino.

Oggi potete vedere anche il tutorial, che vi spiega tutti i passaggi per realizzare "sa Tumballa"

<http://blog.giallozafferano.it/puccamary/tumballa-o-budino-sardo/>

## Tutorial

<https://www.youtube.com/watch?v=Lx1pYub7Uko>

