

sitzigorryus cun bagna

retzetas
de
Arbus

Ingredientis

- 2 chilus de sitzigorryus
- Allu
- Ollu
- 500 grammus de conserva
- Laberu, tzipiri, pibareddu

Aprontadura

Piga sa sachita de is sitzigorryus e sciundi-dda po ddus fai bessiri de su croxu insoru.

Candu ndi bessint, poni-ddus a una parti e scavua is chi non funt bessius.

Sciacua beni is sitzigorryus cun àcua, axedu e sali. In una pingiada ghetta s'àcua frida cun sali, allu, laberu e is sitzigorryus.

Fai buddiri a fogu bàsciu, tirendi-ndi fatu fatu sa spuma chi si fait. Lassa coi assumancu po 30 minutus. .



PROGETU IMOI
ETOTU 2



is supas

retzetas
de
Arbus

Ingredientis

- Pani tostau
- Bagna
- Brodu de brebei
- o Àcua callenti e salida
- Casu tratau

Aprontadura

Sega a fitas su pani tostau, sciundi-ddu in su brodu de brebei o in s'àcua salida, a manera chi dònna fita siat sciusta beni.

Ponni su pani in unu pratu e crobexi-ddu cun sa bagna e su casu tratau.

Torra a fai fintzas a candu s'acabbat su pani.



PROGETU IMOI
ETOTU 2



is galletinas

Ingredientis

- 850 gramus de farra
- 150 gramus de simbula
- 100 gramus de ollu de procu
- 150 gramus de tzùcuru
- 1/4 de lati
- 30 gramus de ammoniaca po drucis
- 1 bustixedda de vanillina
- Iscortza de 1 limoni
- 3 ous
- 1 spitzu de Sali

Aprontadura

In unu strexu ponni is ous, su tzùcuru, sa vanillina, su lati tèbidu cun ammoniaca, s'ollu de procu scallau, s'iscortza de su limoni. Ammestura beni e apustis aciungi sa farra e sa simbula.

Sighi a ammesturai totus is ingredientis.

Ponni asuba de sa mesa s'impastu e cun su tùturu sterri su pillu de 4 millimetrus.

Cun una forma fai is galletinas, e cun unu pinzellu sciundi-ddas cun s'àrbiu de s'ou e apustis cun su tzùcuru.

Ponni is galletinas in una tèllia e inforra-ddas a 180 gradus po 15 minutus.

retzetas
de
Arbus



PROGETU IMOI
ETOTU 2

