



REZETAS DE ARBUS

FAINA

DE IS PIPIUS E PIPIAS

DE IS CLASSIS 4 A E 4 B

SITZIGORRUS CUN BAGNA

INGREDIENTIS:

1 CHILU DE SITZIGORRUS

PO SA BAGNA:

1 CIBUDDA PITIA

1 SÌCULA DE ALLU

1 CHILU DE TEMÀTIGA

PIBAREDDU A PRAXERI

MANIXU:

SCIACUAI IS SITZIGORRUS E CONTROLLE-DDUS
UNU PO UNU. PONE-DDUS A BUDDIRI IN S'ÀCUA
E SALI, E LASSE-DDUS COI PO 5 MINUTUS DE
CANDU S'ÀCUA INGHITZAT A BUDDIRI.

SCOLAI E LASSE-DDUS SCIDRAI.

ANNADIAI IS SITZIGORRUS (TIRAI SA PARTI A
PALAS DE SU SITZIGORRU CUN UN'ARRASOJA).

TORRAI A SCIACUAI IS SITZIGORRUS.

MANIXU:

ACAPULAI S'ALLU E SA CIBUDDA E FAI FRITEDDAI
IN S'OLLU, APUSTIS ACIUNGI UNU CHILU DE
TEMÀTIGA E IS SITZIGORRUS.

LASSAI COI ASSUMANCU PO MESORA.

A S'ACABU ACIUNGI SU PIBAREDDU A PRAXERI.



Retzeta a cura de Noemi Marongiu

SITZIGORRUS CUN BAGNA

INGREDIENTIS:

2 CHILUS DE SITZIGORRUS
ALLU
OLLU
500 GRAMMUS DE CUNSERVA
LABERU, TZÌPIRI, PIBAREDDU.

MANIXU:

PIGAI SA SACHITA DE IS SITZIGORRUS E SCIUNDI-
DDA PO DDUS FAI BESSIRI DE SU CROXU INSORU.

CANDU NDI BESSINT, PONE-DDUS A UNA PARTI E
SCAVUAI IS CHI NON FUNT BESSIUS.

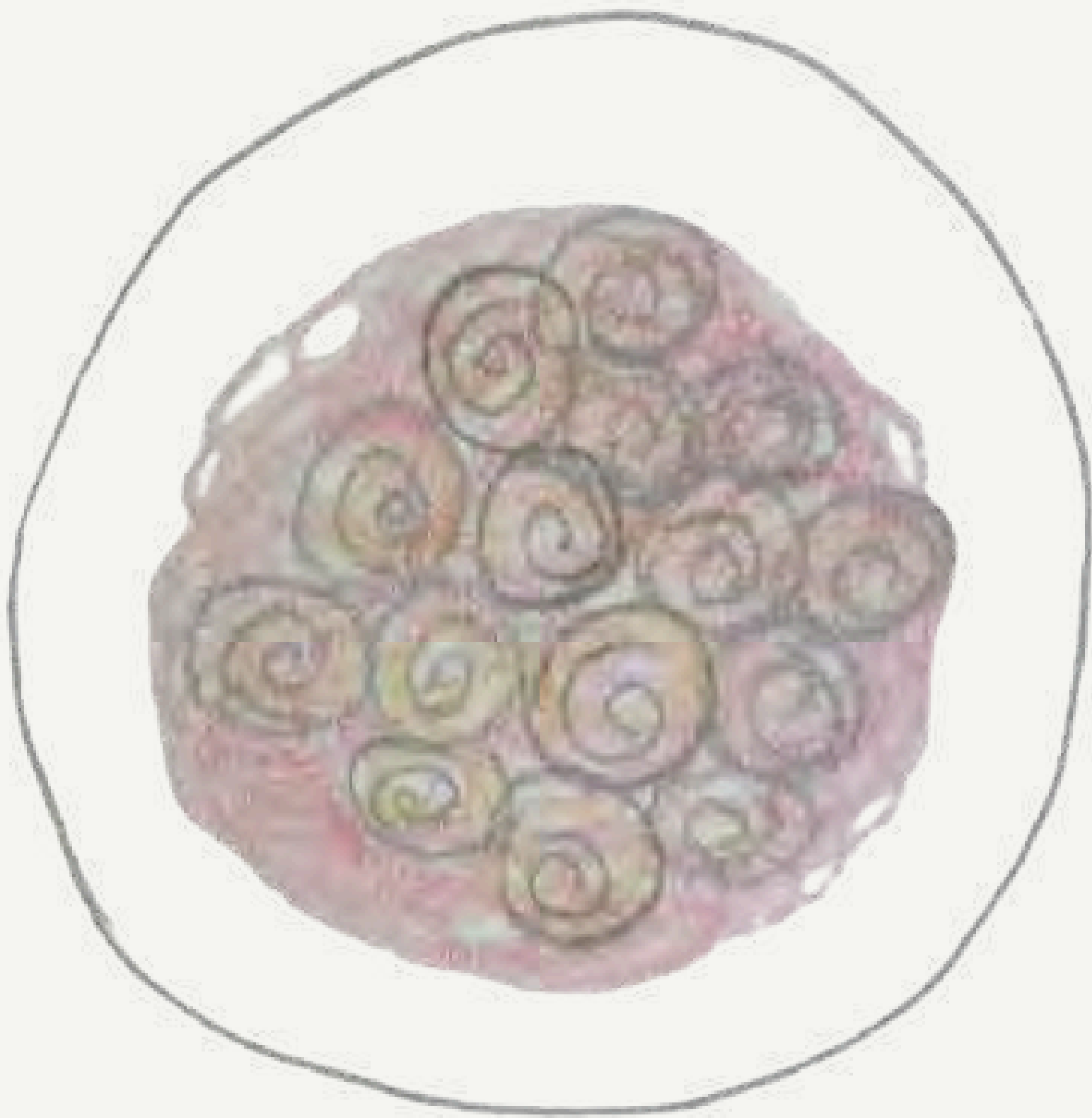
SCIACUAI BENI IS SITZIGORRUS CUN ÀCUA, AXEDU
E SALI. IN UNA PINGIADA GHETAI S'ÀCUA FRIDA
CUN SALI, ALLU, LABERU E IS SITZIGORRUS.

FAI BUDDIRI A FOGU BÀSCIU, TIRENDI-NDI FATU
FATU SA SPUMA CHI SI FAIT. LASSAI COI
ASSUMANCU PO 30 MINUTUS E LASSE-DDUS IN
S'ÀCUA DE COIDURA.

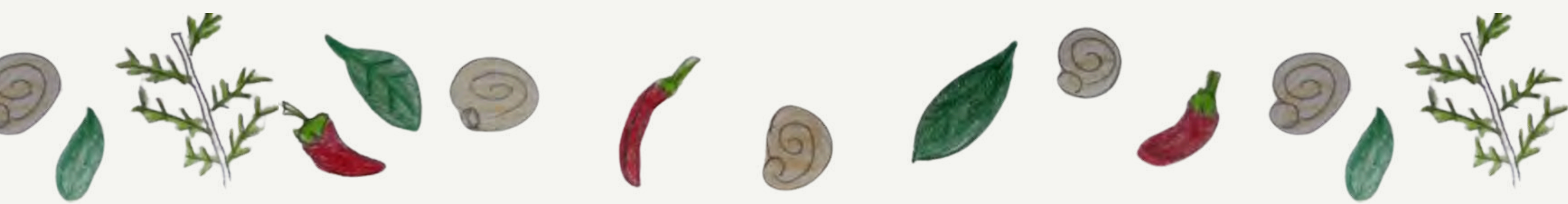
TIRAI A FORAS DE S'ÀCUA DE COIDURA IS
SITZIGORRUS, MA NON DDA DEPEIS SCAVUAI.

IN UNA CASSAROLA FRITEDDAI DUAS TÌTULAS DE
ALLU CUN UNU FILU DE OLLU E ACIUNGI SA
BAGNA. INSABORIAI CUN IS FRAGUS (LABERU,
TZÌPIRI E PIBAREDDU). ACIUNGI SU SALI CHI DDI
SERBIT. CANDU SA BAGNA INCUMENTZAT A
BUDDIRI, ACIUNGI IS SITZIGORRUS E COI A FOGU
BÀSCIU PO PRUS O MANCU 20 MINUTUS.

IS SITZIGORRUS CUN BAGNA TOCAT A DDUS PAPAI
CALLENTIS CALLENTIS.



Retzeta a cura de Nicola Marongiu



SITZIGORRUS CUN BAGNA

INGREDIENTIS:

- SITZIGORRUS
- CUNSERVA
- ALLU
- PEDRUSÈMINI
- PIBAREDDU
- OLLU DE OLIA
- SALI

APRONTADURA:

SCIACUAI BENI IS SITZIGORRUS, CUN ÀCUA FRIDA. PONNI IS IS SITZIGORRUS IN UNA PINGIADA CUN ÀCUA FRIDA A FOGU BÀSCIU, CANDU INCUMENTZANT A NDI BESSIRI DE SU CROXU ARTZIAI SU FOGU E ACIUNGI S'ALLU E SU SALI. COI PO DEXI MINUTUS.

TRISINAI ALLU E PEDRUSÈMINI E FRITEDDAI SA CUNSERVA CUN SU PIBAREDDU; ACIUNGI SALI E COI SA BAGNA.

ACIUNGI IS SITZIGORRUS E COI, AMMESTURENDI
FATU FATU.



Retzeta a cura de Edoardo Olla 4 B

SABA DE FIGUMORISCA

INGREDIENTIS:

PO 1 LITRU DE SABA
SERBINT 100 FIGUMORISCAS

APRONTADURA:

CIRCAI FIGUMORISCA FATA MEDA.

PULLIRI SA FIGU E DDA PONNI AINTRU DE UNA
PINGIADA MANNA FINTZAS A CANDU SI SCALLAT;
STUDAI SU FOGU.

IMPERAI UNA RETZA CUN IS TAMPUS STRINTUS E
DDA FAI A SACHITA, PONNI SA FIGU AINTRU E
COBAI.

APUSTIS PONNI SU SUCI ABARRAU TORRA A
BUDDIRI, FINTZAS A CANDU NON SI FAIT CALLAU.

ARREGUAI IN AMPUDDAS STERILIZADAS.

IMPERAI PO FAI SU PANI DE SABA.

Retzeta a cura de Azzurra Lampis

PANI DE SABA

INGREDIENTIS PO NDI FAI UNU CHILU:

- SABA
- 70 GRAMMUS DE FRUMENTU (O FROMENTU?)
- NUXI, NUXEDDA, PABASSA, MÈNDULA, OPINU
- DUAS CÌCARAS DE CAFEI
- CIUCULATI A PRAXERI
- 125 GRAMMUS DE LICORI DE ARREGALÌTZIA
- LATI
- FARRA 00

APRONTADURA:

IMPASTAI SA FARRA CUN SA SABA, SU LATI, SU CAFEI, E A S'ACABBU ACIUNGI IS ÀTERUS INGREDIENTIS (FRUTA SICADA E FROMENTU). SU FROMENTU TOCAT A DD'ACIUNGI CANDU S'IMPASTU EST BENI TRABBALLADU.

LASSAI LIEVITAI S'IMPASTU CROBERTU DE UNU PANNIXEDDU PO 24 ORAS.

APRONTADURA:

APUSTIS DE 24 ORAS, FAI IS PANINEDDUS E CROBEXI-DDUS CUN UNA TIALLA E UNA MANTA.

DEPINT ABARRAI A SU CALLENTI.

ALLUI SU FORRU A 220 GRADUS E INFORRAI PO 30 O 40 MINUTUS.

PINZELLAI CUN ÀTERA SABA E DECORAI CUN MÈNDULA O TRAGERA.



Retzeta a cura de Azzurra Lampis

PANI DE SABA

INGREDIENTIS:

500 GRAMMUS DE FARRA

325 DE SABA

(PRUS UNU PAGHEDDU IN PRUS
CHI AT A SERBIRI

PO PINZELLAI IS PANIXEDDUS).

200 GRAMMUS DE NUXI SPAPADA

200 GRAMMUS DE MÈNDULA SCOXADA

200 GRAMMUS DE PABASSA POSTA A

AMMODDIAI IN S'ÀCUA

25 GRAMMUS DE FROMENTU

1 BUSTIXEDDA DE SAPORTITA

1 ARÀNGIU TRATAU

TRAXERA

SU PANI DE SABA EST UNA RITZETA ANTIGA SARDA.
CUSTU PANI FIAT SU PANI DE IS PÒBURUS. SA
RETZETA DE CUSTU PANI EST MUDADA ME IN IS
ANNUS: DE PAGUS INGREDIENTIS A MEDAS
INGREDIENTIS.

APRONTADURA:

TRATEI SA NUXI E SA MÈNDULA. SCALLAI SU
FROMENTU IN UNU CICARONI CUN ÀCUA TEBIDA.

AMMESTURAI IN UNA SCIVEDDA SA FARRA CUN SA
BUSTIXEDDA DE SAPORITA, AMMESTURAI ANCORA E
ACIUNGI S'ARÀNGIU, SA SABA, SA PABASSA, SA
MÈNDULA, E SU FROMENTU, SÈMPIRI
AMMESTURENDI.

FADEI UNA BÒCIA DE IMPASTU, CROBEXE-DDA E
FADE-DDA PASIAI PO 30 MINUTUS.

PRATZEI S'IMPASTU IN CUÀTERU PERRAS E FADEI
CUÀTERU PANIXEDDUS, CROBEXE-DDUS CUN UNU
PANNIXEDDU E UNA MANTA (DEPINT ABARRAI IN SU
CALLENTI).

APRONTADURA:

LASSEI AXEDAI SU PANI DE SABA PO 24 ORAS.

ALLUEI SU FORRU A 220 GRADUS E INFORRAI PO 30
O 40 MINUTUS.

APUSTIS PASSAI SA SABA ASUBA DE IS PANIXEDDUS
CUN UNU PINZELLU, E DECORAI CUN MÈNDULA E
TRAXERA A PRAXERI.

CHI BOLEIS PODEIS ACIUNGI A S'IMPASTU PURU
UNU PAGHEDDU DE LATI, CIUCULATI, CAFEI E
FINTZAS UNU PAGHEDDU DE LICORI.



Retzeta a cura de Tommaso Mereu

IS SUPAS

INGREDIENTIS:

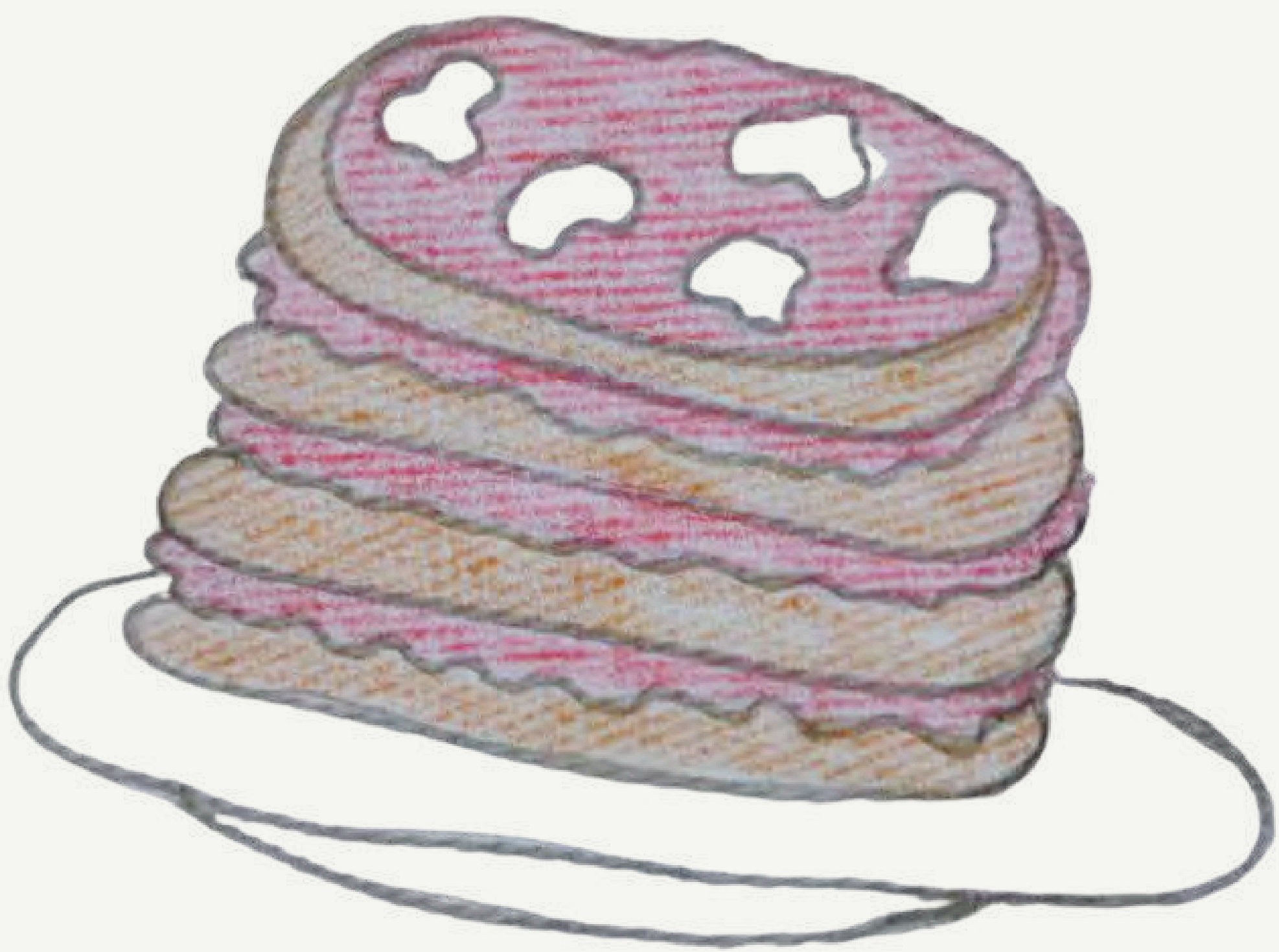
PANI TOSTAU
BAGNA
BRODU DE BREBEI
O ÀCUA CALLENTI E SALIDA
CASU TRATAU

APRONTADURA:

SEGAI A FITAS SU PANI TOSTAU, SCIUNDE-DDU IN SU BRODU DE BREBEI O IN S'ÀCUA SALIDA, A MANERA CHI ÒNNIA FITA SIAT SCIUSTA BENI.

PONNI SU PANI IN UNU PRATU E CROBEXE-DDU CUN SA BAGNA E SU CASU TRATAU.

TORRAI A FAI FINTZAS A CANDU S'ACABBAT SU PANI.



Retzeta a cura de Andrea Murtas

PANI CUN ARRESCOTU

INGREDIENTIS:

250 GRAMMUS DE FARRA

250 DE SÌMBULA

7 GRAMMUS DE FROMENTU

20 GRAMMUS DE OLLU DE OLIA

30 GRAMMUS DE MELI

300 MILLÌLITRUS DE ÀCUA

400 GRAMMUS DE ARRESCOTU

1 COCIORINU DE SALI

APRONTADURA:

GHETAI SA FARRA E SU FROMENTU IN UNU SEDATZU
IMPARI A SU FROMENTU, ABELLU ABELLU ACIUNGEI
S'ÀCUA, S'OLLU E SU MELI. AMMESTURAI CUN
UNA FROCHITA CANDU SEIS PONENDI S'ÀCUA E
APUSTIS INGHITZAI A IMPASTAI. LASSAI AXEDAI
S'IMPASTU FINTZAS A CANDU SI FAIT SU DÒPIU.
INSARAS ACIUNGEI S'ARRESCOTU E INGHITZAI A

APRONTADURA:

FAI IS PANIXEDDUS.

TORRAI A LASSAI AXEDAI IS PANIXEDDUS FINTZAS
A CANDU SI FAINT SU TÒPIU.

CODEI IS PANIXEDDUS IN SU FORRU A 180 GRADUS
PO 15 MINUTUS.

Retzeta a cura de Nicolò Mendola

MALLOREDDUS CUN BAGNA DE SIRBONI

INGREDIENTIS:

PETZA DE SIRBONI

MALLOREDDUS

ALLU

CIBUDDA

ÀPIU

PISTINAGA

SALI

CUNSERVA

PIBADRA

OLLU DE OLIA

I SPITZU DE TZÛCURU

BINU NIEDDU

NUXI MUSCADA

PIBAREDDU

APRONTADURA:

FRITETAI IN S'OLLU DE OLIA SA CIBUDDA TRITADA,

S'ALLU, SA PISTINAGA, S'ÀPIU E SA PIBADRA.

ACIUNGI SA PETZA DE SIRBONI A ARROGHEDDUS IN

SA PINGIADA E SCIUNDEDDU CUN BINU NIEDDU.

ACIUNGI SA CUNSERVA, UNU SPITZU DE TZÛCURU

(PO NDI TIRAI S'ÀCIDU DE SA TAMÀTIGA) E UNU

SPITZU DE NUXI MUSCADA.

APRONTADURA:

LASSAI COI A FOGU BÀSCI, E A S'ACABBU DE SA
COIDURA ACIUNGEI PAGU PAGU DE PIBAREDDU.

IN S'INTERIS FADEI BUDDIRI S'ÀCUA, ACIUNGEI
SU SALI GRUSSU E PONEI A COI IS MALLOREDDUS.

CANDU FUNT COTUS, SCOBE-DDUS E ACIUNGEI SA
BAGNA CUN SIRBONI.

CHI BOLEIS PODEIS ACIUNGI FINTZAS CASU
TRATAU.



Retzeta a cura de Gioele Virgilio

SU PANI INDORAU

INGREDIENTIS:

PANI TOSTAU

OUS LATI

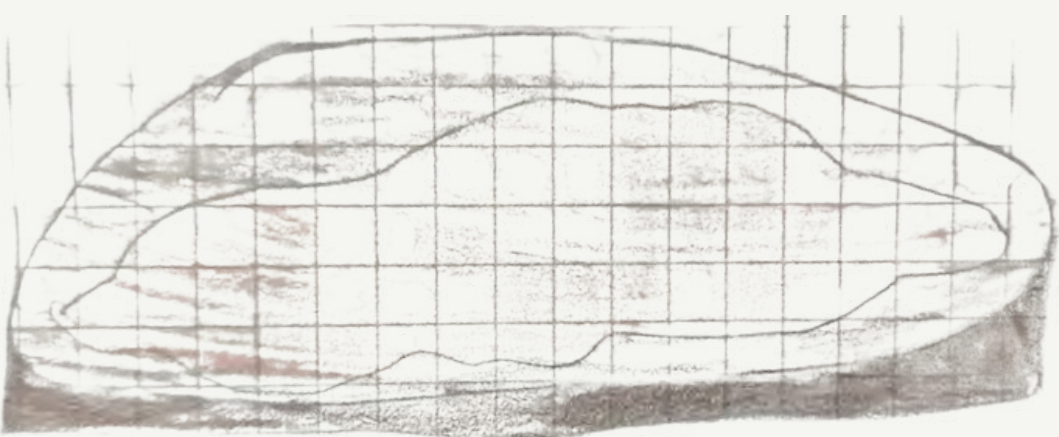
OLLU SALI

APRONTADURA:

PO PRIMU COSA SEGAI SU PANI TOSTAU A FITAS.
PONNI IS OUS IN UNU PRATU, AMMESTURAI BENI
CUN UNA FROCHITA. GHETAI SU LATI IN UNU
STREXU. SCIUNDI IS FITAS DE PANI IN SU LATI E
APUSTIS IN S'OU.

FRITEDDAI IN S'OLLU CALLENTI; CANDU AT A ESSI
BENI DORAU, SCOLAI E PONNI IN UN'ARROGU DE
PAPERI CHI ACIUPAT.

ACIUNGI UNU SPITZU DE SLI E PAPAII CANDU EST
ANCORA CALLENTI. BONU APETITU!



Retzeta a cura de Ginevra

FÀ CUN CROXU DE PORCU

INGREDIENTIS:

FÀ SICADA
OLLU DE OLIA
ALLU
PEDRUSÈMINI
CIBUDDA

CUNSERVA
CROXU DE PORCU
FENUGU ARESTI
SALI
DADU

APRONTADURA:

PONEI A AMMODDIAI SA FÀ IN ÀCUA TÈBIDA PO
TOTU SA NOTI. FRITEDDAI IN S'OLLU SA CIBUDDA
E S'ALLU, ACIUNGEI SA FÀ SCOLADA, SA
CUNSERVA, SU FENUGU ARESTI E SU CROXU DE
PORCU. PRENEI SA PINGIADA DE ÀCUA CUN UNU
DADU, E LASSAI COI PO UN'ORA.



Retzeta a cura de Riccardo Ecce

GUEFUS

INGREDIENTIS:

500 GRAMMUS DE MÈNDULA
300 GRAMMUS DE TZÛCURU
3 CULLIERAS DE ÀCUA DE FRORIS DE
ARÀNGIU
100 GRAMMUS DE TZÛCURU A VELU

APRONTADURA:

BUDDIRI SA MÈNDULA PO CALINCUNU GREDE
SCROXOLAI, SCIUGHE-DDAS E TRISINA-DDAS A
FINI A FINI.

PONEI SU TZÛCURU IN UNA PINGIADA E FADE-DDU
SCALLAI A BELLU A BELLU CUN MESU TASSA DE
ÀCUA DE FRORIS DE ARÀNGIU.

GIRAI DE SIGHIDA. PONEI SA MÈNDULA TRISINADA
E SIGHEI A COI SÈMPIRI AMMESTURENDI PO 10
MINUTUS.

TIRAINDE-DDA DE SU FOGU E LASSE-DDA
SCIDRAI.

APRONTADURA:

SCIUNDEI-SÌ IS MANUS E PIGAI UNA NUXEDDA DE IMPASTU E FADEI UNA BOCIXEDDA UNU PAGU STRECADA.

TORRAI A FAI FINTZAS A ACABBAI S'IMPASTU.

A S'ACABBU ARRULLAI IS GUEFUS IN SU TZÙCURU A VELU E PONE-DDUS A TRASSA DE BOBBOIEDDUS IN SU PAPEREDDU.



Retzeta a cura de Emma Lampis

GUEFUS

INGREDIENTIS:

500 GRAMMUS DE MÈNDULA
500 GRAMMUS DE TZÙCURU
1 LIMONI TRATAU
2 TASSIXEDDAS DE LICORI
25 GRAMMUS DE ÀCUA

APRONTADURA:

PO PRIMUM COSA TRATAI SA MÈNDULA. IN UNA SARTAINA PONEI SU TZÙCURU, S'ÀCUA E SU LICORI, E ABELLU ABELLU ACIUNGEI SU LIMONI TRATAU. FADEI COI PO UNU MINUTU E APUSTIS ACIUNGEI SA MÈNDULA TRATADA. LASSAI SCIDRAI BENI. APUSTIS FADEI BOCIXEDDAS DE SA MANNÀRIA CHI BOLEIS, SEGAI SU PAPERI (20*12 CENTÌMETRUS)), CUN IS FERRUS FADEI IS FRANGIAS E IMBODDIAI IS DRUCIS A TRASSA DE CARAMELLAS.

Retzeta a cura de Nicolò Mendola

GATÒ DE MÈNDULA

INGREDIENTIS:

1 CHILU DE MÈNDULA

1 CHILU DE TZÛCURU

2 LIMONIS

APRONTADURA:

SPRÈMIRI E COLAI SU SUCI DE SU LIMONI.

APRONTAI SA MESA DE TRABBALLU, SCINDENDI-
DDA DE SUCI DE LIMONI.

SEGAI SA MÈNDULA A FITIXEDDAS FINIS E TURRE-
DDA IN SU FORRU.

FAI COI SU TZÛCURU A FOGU BÀSCIU IN UNA
SARTAINA, AMMESTURENDI DE SIGHIDA.

CANDU SU TZÛCURU S'EST SCALLAU EST S'EST
FATU TZÛCURU COTU, ACIUNGI SA MÈNDULA A
PAGU A PAGU, SIGHRNDI A MURIGAI FINTZAS A
CANDU SU CUMPOSTU AT A ESSI AMMESTURAU
BENI.

APRONTADURA:

DE IMOI A INNANTIS TOCAT A ESSI LESTRUS A TRABBALAI, PRIMU CHI SU TZÛCURU SI SCIDRIT.

FURRIAI S'IMPASTU IN SA MESA DE TRABBALLU, GHETAI ASUBA SU SUCI DE SU LIMONI E STERRIDDU CUN SU TÛTURU.

SEGAI S'IMPASTUS A ARROGHEDDUS A FORMA DE RUMBU, PONE-DDUS AINTRU DE PIROTINUS O ASUBA DE FOLLAS DE ARÀNGIU O LIMÒNI.



*Retzeta a cura
de Alice Ariu*

CIAMBELLAS DE CANNELLA

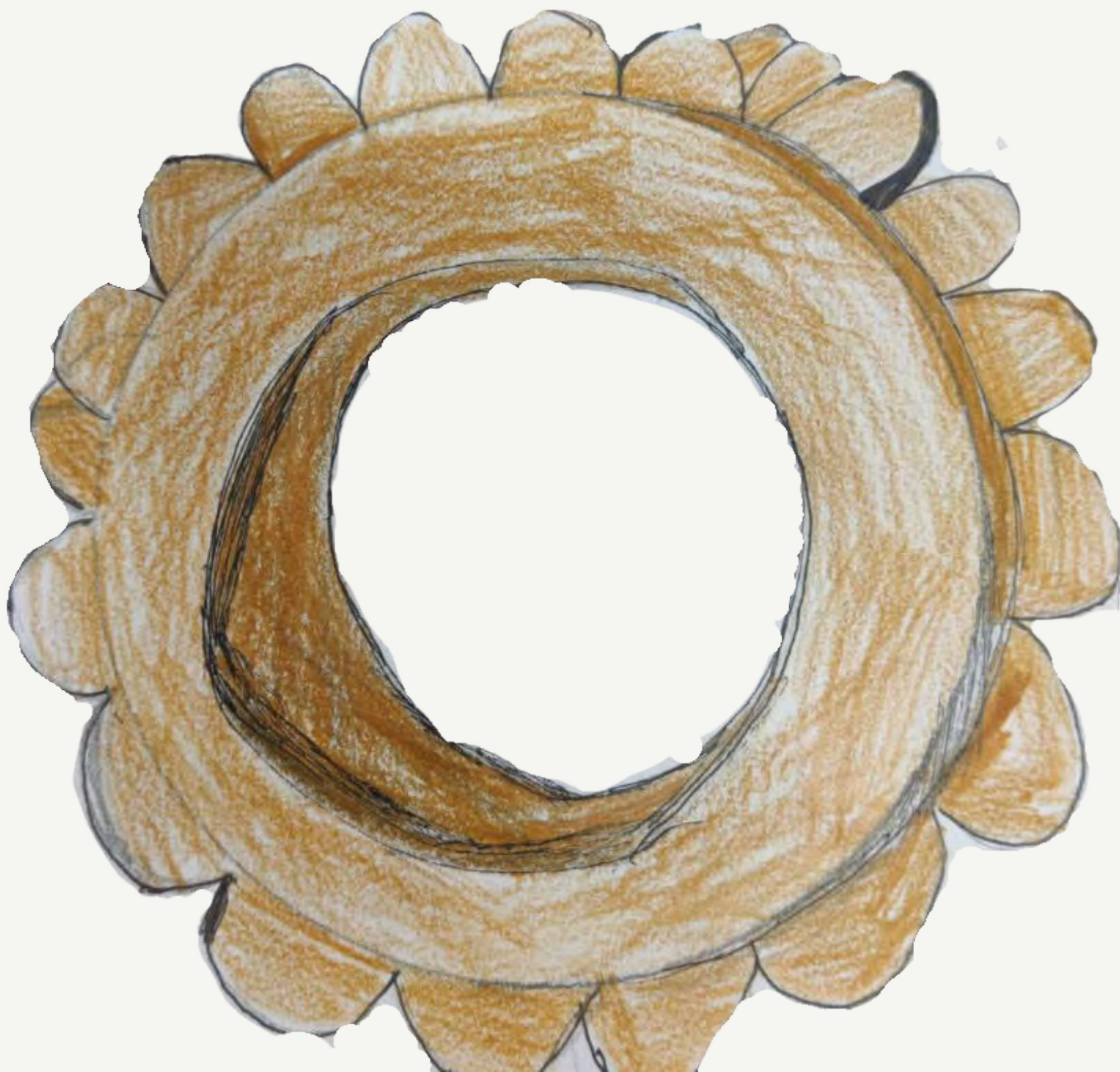
INGREDIENTIS:

FARRA
TZUCURU
OUS
OLLU DE
PROCU
FROMENTU
LIMONI
CANNELLA

APRONTADURA:

IMPASTAI SA FARRA, SU TZÙCURU E IS OUS IMPARI;
APUSTIS ACIUNGI SU LIMONI TRATAU, SA
CANNELLA, SU FRUMENTU E S'OLLU DE PROCU
SCALLAU. LASSIAI PASIAI S'IMPASTU.

STERRI CUN UNU TÛTURU IN SA MESA SFARINADA E
FAI IS FORMAS. SCIUNDI UNU PAGHEDDU CUN
S'ÀCUA E PONNI SU TZÙCURU. PONNI IS
CIAMBELLAS IN SU FORRU A COI, FINTZAS A CANDU
NON FUNT BENI COLORADAS.



Retzeta a cura de Giacomo Ghiani

CIAMBELLAS

INGREDIENTIS:

MESU CHULU DE FARRA
200 GRAMMUS DE TZÛCURU
200 GRAMMUS DE OLLU DE PROCU
(O BÛTIRU O MARGARINA)
2 OUS
1 LIMONI TRATAU
1 SPITZU DE FROMENTU

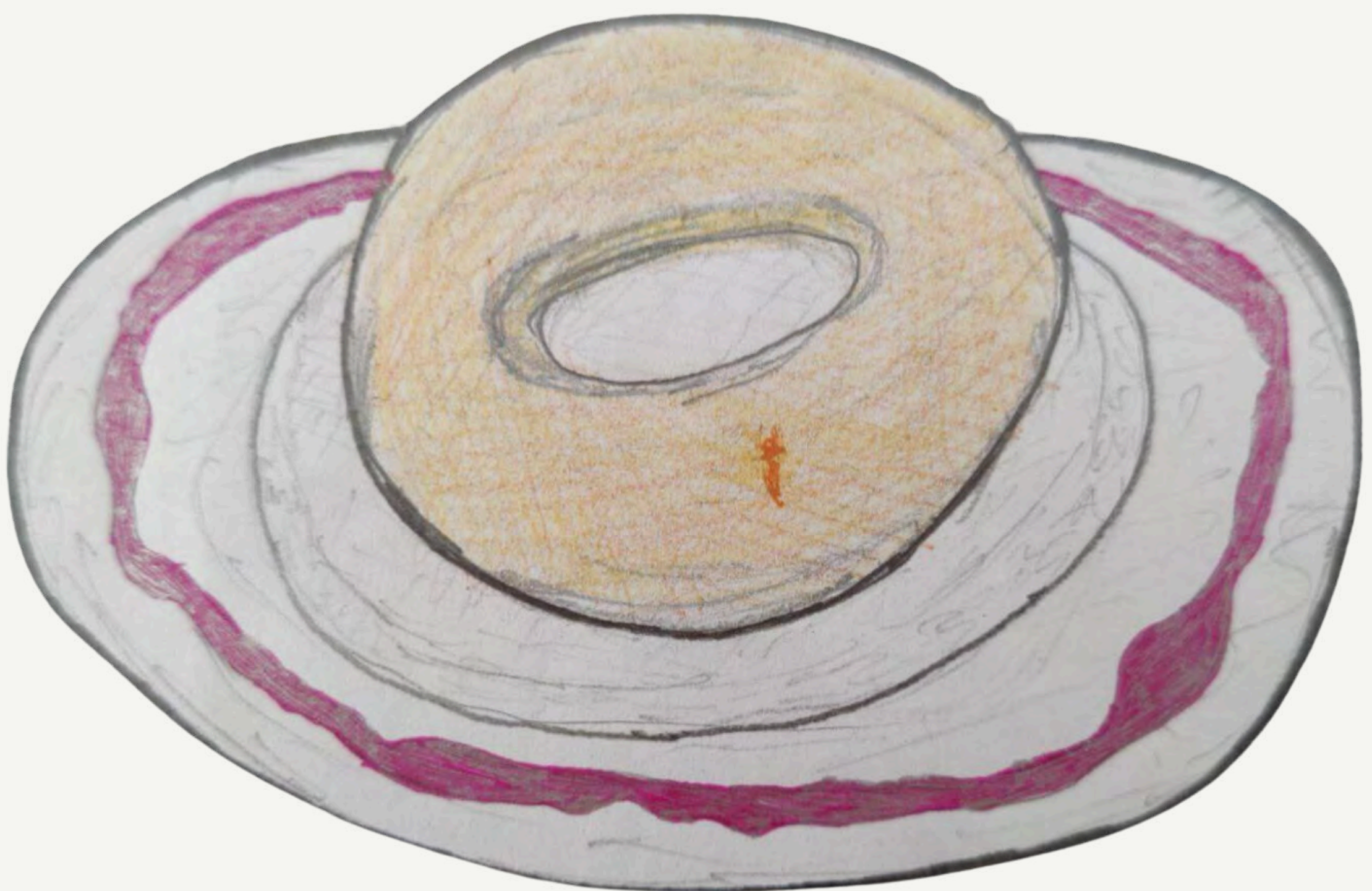
APRONTADURA:

IMPASTAI IS INGREDIENTIS FINTZAS A CANDU SU COMPOSTU EST MODDI.

STERRI S'IMPASTU CUN SU TÛTURU FINTZAS A FAI UNU PILLU FINI. FAI IS FORMAS DIFERENTIS.

PONEI IS CIAMBELLAS IN UNA TÈLLIA E APUSTIS IN FORRU.

CANDU FUNT DORADAS, TIRAINDE-DDAS DE SU FORRU CA FUNT PRONTAS.



Retzeta a cura de Anna Laura Pistis

CIAMBELLAS SARDAS

INGREDIENTIS:

500 GRAMMUS DE FARRA

1 OU

150 GRAMMUS DE TZÛCURU

200 GRAMMUS DE BÛTIRU MODDI

MESU COCERINU DE FROMENTU

VANILLINA O UNU LIMONI TRATAI

APRONTADURA:

AMMESTURAI IMPARI FARRA, TZÛCURU, FROMENTU,
SALI E SU LIMONI TRATAU.

ACIUNGI SU BÛTIRU MODDI E S'OU.

LASSAI PASIAI PO 20 MINUTUS.

STERRI SA PASTA E FAI IS FORMAS.

INFORRAI A 160 GRADUS PO 10/15 MINUTUS.

Retzeta a cura de Gioia Atzeni

GALLETINAS

INGREDIENTIS:

850 GRAMUS DE FARRA	30 GRAMUS DE
150 GRAMUS DE SÌMBULA	AMMONIACA PO DRUCIS
100 GRAMUS DE OLLU DE	1 BUSTIXEDDA DE
PROCU	VANILLINA
150 GRAMUS DE TZÛCURU	ISCORTZA DE 1 LIMONI
1/4 DE LATI	3 OUS
	1 SPITZU DE SALI

APRONTADURA:

SIN UNU STREXU PONNI IS OUS, SU TZÛCURU, SA VANILLINA, SU LATI TÈBIDU CUN AMMONIACA, S'OLLU DE PROCU SCALLAU, S'ISCORTZA DE SU LIMONI. AMMESTURAI BENI E APUSTIS ACIUNGI SA FARRA E SA SÌMBULA.

SIGHIRI A AMMESTURAI TOTUS IS INGREDIENTIS.

APRONTADURA:

PONNI ASUBA DE SA MESA S'IMPASTU E CUN SU TÛTURU STERRI SU PILLU DE 4 MILLÌMETRUS.

CUN UNA FORMA FAI IS GALLETINAS, E CUN UNU PINZELLU SCIUNDE-DDAS CUN S'ÀRBIU DE S'OU E APUSTIS CUN SU TZÛCURU.

PONEI IS GALLETINAS IN UNA TÈLLIA E INFORRE-DDAS A 180 GRADUS PO 15 MINUTUS.



Retzeta a cura de Noemi Usai

GALLETINAS

INGREDIENTIS:

8 OUS

400 GRAMUS DE TZÛCURU 1/2 LITRU DE LATI

1/4 DE LITRU DE OLLU 2 CHILUS DE FARRA

120 GRAMUS DE ISCORTZA DE LIMONI A

AMMONIACA PO DRUCIS PRAXERI

Retzeta a cura de Ludovica Olla

4 B

GALLETINAS

INGREDIENTIS:

1 CHILU DE FARRA	50 GRAMMUS DE
150 GRAMMUS DE OLLU DE	BICARBONAU
PORCU	1 BUSTIXEDDA DE LIÈVITU
150 GRAMMUS DE TZÛCURU	MESU LITRU DE LATI
4 OUS	1 LIMONI TRATAU

APRONTADURA:

SBATEI IS OUS CUN SU TZÛCURU E SU LIMONI TRATAU. ACIUNGEI S'OLLU DE PORCU SCALLAU, SU BICARBONAU SCALLAU IN SU LATI TÈBIDU, SA BUSTIXEDDA DE LIÈVITU E SA FARRA. FADEI IS FORMAS DE IS GALLETINAS, SCIUNDE-DDAS IN S'ÀRBIU DE S'OUN E IN SU TZÛCURU. PONE-DDAS IN SU FORRU A 180 GRADUS.

Retzeta a cura de Rebecca Schirru

PABASSINUS

INGREDIENTIS:

1 CHILU DE FARRA
250 GRAMMUS DE OLLU DE PORCU
1 LIMONI TRATAU
500 GRAMMMUS DE PABASSA
500 GRAMMUS DE MÈNDULA TRATADA
400 GRAMMUS DE TZÜCURU
2 BUSTIXEDDAS DE LIÈVITU
30 GRAMMUS DE SÈMINI DE
MATAFALUGA TRATADA
MESU BUSTIXEDDA DE SAPORITA
3 OUS
SABA CANTU ABASTAT

APRONTADURA:

IN UNU STREXU PONEUS IS OUS CUN SU TZÙCURU E AMMESTURAUUS TOTU, IN UNA PINGIADEDDA SCALLAUS S'OLLU DE PORCU. APUSTIS DDU ACIUNGEUS A IS OUS E A SU TZÙCURU, E DE SIGHIRA IS ÀTERUS INGREDIENTIS: LIMONI, MÈNDULA, PABASSA, MATAFALUGA E SAPORITA. PO ÛRTIMU ACIUNGEUS SA SABA.

FADEUS IS FORMAS E PONEUS IN SU FORRU A COI.



Retzeta a cura de Beatrice Murtas

PABASSINUS

INGREDIENTIS:

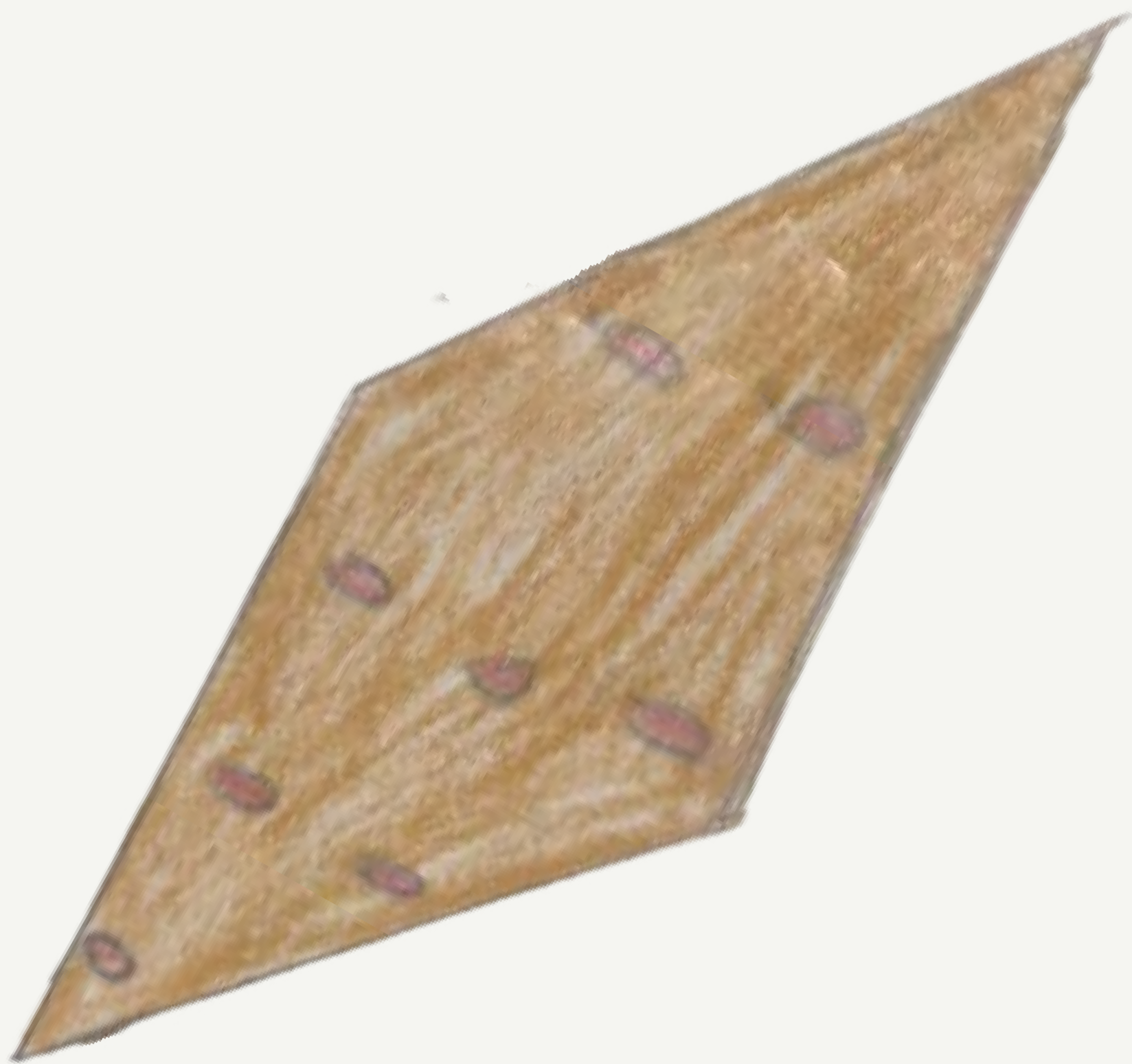
1 CHILU DE FARRA
MESU TASSA DE LICORI
300 GRAMMUS DE TZÛCURU
250 GRAMMUS DE OLLU DE PORCU
2 LIMONIS TRATAUS
2 ARÀNGIUS TRATAUS
200 GRAMMMUS DE PABASSA
3 OUS
2 BUSTIXEDDAS DE FROMENTU
MÈNDULA, NUXI, OPINU, NUXEDDA E
FRUTA CANDIDA A PRAXERI
1 SPITZU DE SALI
MESU TASSA DE SABA

APRONTADURA:

SEGAI IN UNU STREXU IS OUS, ACIUNGI SU TZÙCURU, S'ARÀNGIU E SU LIMONI, UNU PITZU DE SALI, SA SABA, SU LICORI E SU LIÈVITU. IMPASTAI TOTU E ACIUNGI SA FRUTA SICADA.

STERRI SA PASTA CUN SU TÛTURU E FAI IS FORMAS DE RUMBU. COI IN SU FORRU.

DECORAI IS PABASSINUS CUN SA CAPA FATA DE TZÙCURU A VELU E SUCI DE LIMONI.



Retzeta a cura de Simone Lisci

PABASSINUS

INGREDIENTIS:

FARRA

OUS

OLLU DE PORCU

TZUCURU

AMMONIACA

LATI

LIMONI

SÈMINI DE MATAFALUGA

I SPITZU DE SALI

FROMENTU

SABA

PABASSA

MÈNDULA

NUXI

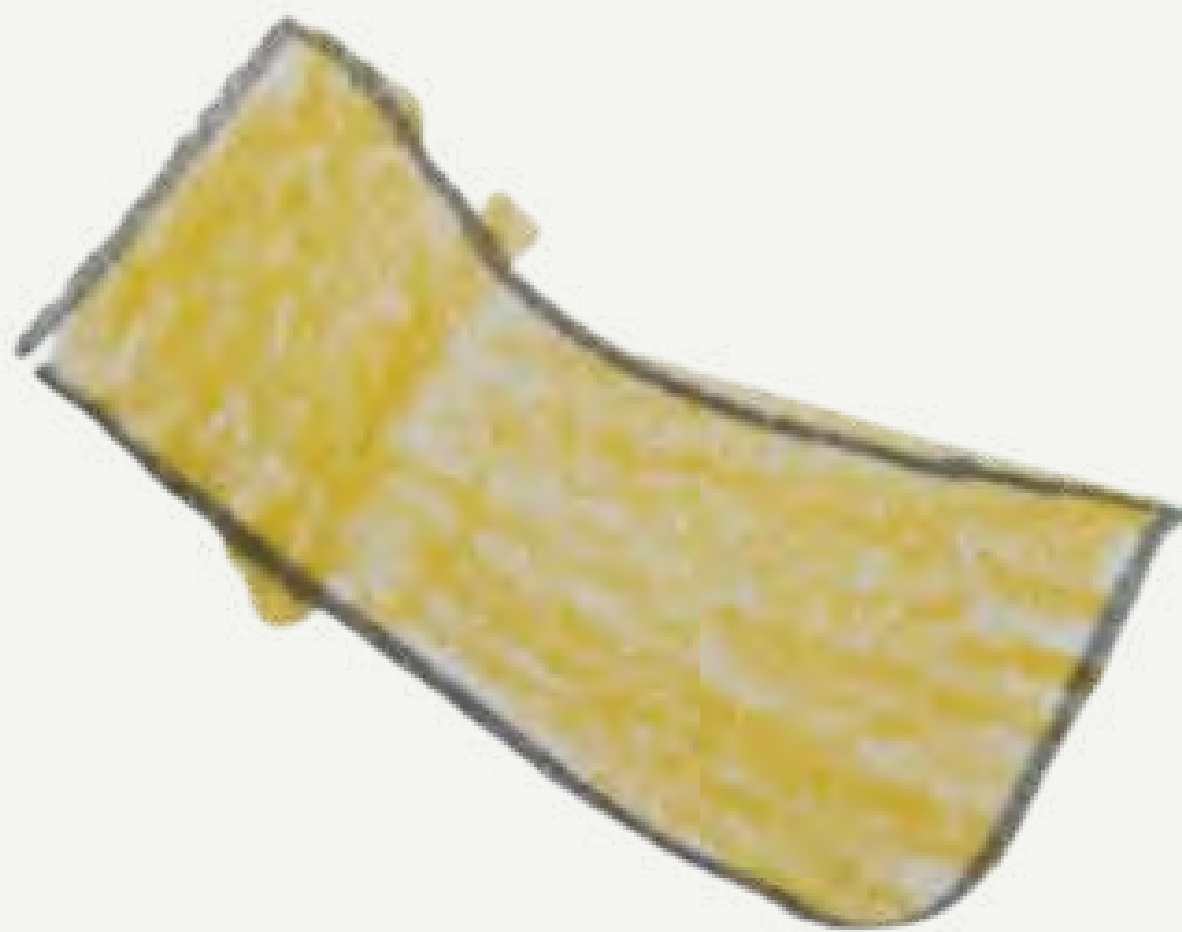
APRONTADURA:

GHETAI TOTUS IS INGREDIENTIS IMPARI AINTRU DE SA SCIVEDDA E TRABBALLAI FINTZAS A CANDU SU COMPOSTU NON SI APICIGAT A IS DIDUS.

STERRI S'IMPASTU E FAI IS FORMAS DE RUMBU CUN S'AINA PO SEGAI SA PASTA.

PONEI IS PABASSINUS IN SU FORRU E FADE-DDUS COI PO 20 MINUTUS (CHI TENEIS SU FORRU A LINNA ANT A COITAI A COI).

CANDU FUNT FRIDUS, COBERRI IS DRUCIS CUN UNA CAPA DE ÀCUA, TZÙCURU E SUCI DE LIMONI. A S'ACABBU DECORAI CUN SA TRAGERA.



Retzeta a cura de Gioele Virgilio

PABASSINUS

INGREDIENTIS:

300 GRAMMUS DE FARRA
150 GRAMMUS DE TZÛCURU
150 GRAMMUS DE BÛTIRU
3 ARRÛBIUS DE S'OU
1 LIMONI
100 GRAMMUS DE NUXI
200 GRAMMUS DE MÈNDULA
200 GRAMMUS DE PABASSA

APRONTADURA:

IMPASTAI FARRA, TZÙCURU, BÙTIRU, ARRÙBIUS DE S'OU E LIMONI IMPARI; NON DEPEIS TRABBALLAI TROPU. APUSTIS ACIUNGEI SA NUXI E SA MÈNDULA TRATADA E A S'ACABBU ACIUNGI SA PABASSA.

STERRI SA PASTA (CHI DEPIT TENNI SA GRUSSESA DE UNU DIDU) E FAI IS FORMAS DE RUMBU.

COI IN SU FORRU MODERAU PO 30 MINUTUS.

Retzeta a cura de Anna Erbi

PÀRDULAS

INGREDIENTIS PO SU PILLU:

250 GRAMMUS DE SÌMBULA
250 GRAMMUS DE OLLU DE PORCU
SALI
700 MILLÌLITRUS DE ÀCUA

INGREDIENTIS PO SA MATZA:

500 GRAMMUS DE ARRESCOTU
O DE CASU DE BREBEI
120 GRAMMUS DE TZÛCURU

Retzeta a cura de Gioele Virgilio

ANGIONI CUN GUREU

INGREDIENTIS:

PETZA DE ANGIONI

GUREU

ALLU, CIBUDDA E PEDRUSÈMINI

PIBADRA

OLLU

SALI

APRONTADURA:

SEGAI SA PETZA DE ANGIONI A ARROGHEDDUS

LIMPIAI BENI SU GUREU.

ACAPULAI S'ALLU, SA CIBUDDA E SA PIBADRA.

PONNI UNU PAGHEDDU DE OLLU IN SA SARTAINA, E

FAI FRITEDDAI TOTU IMPARI.

ACIUNGI SA PETZA E FAI ARRUBIAI, SFUMAI CUN

UNU PAGHEDDU DE BINU BIANCU, CANDU

SBENTIAT SU BINU ACIUNGI SU GUREU E UNU

PAGHEDDU DE PEDRUSÈMINI E PONNI S'ÀCUA

FINTZAS A COBERRI SA PETZA.

APRONTADURA:

APUSTIS PONNI SU CROBETORI E FAI ANDAI ABELLU
ABELLU CUN SU FOGU BÀSCIU. ÒNNIA TANTI
AMMESTURA CUN SU CRAGALLU, APUSTIS ACIUNGI
S'ÀCUA CHI SERBIT FINTZAS A ACABBAI SA
COIDURA.

LASSA PASIAI UNU PAGU IN SA SARTAINA E
APUSTIS... BONU APETITU!

Retzeta a cura de Federico Traversari

ANGIONI CUN GUREU E OLIA

INGREDIENTIS:

PETZA DE ANGIONI

ALLU

CIBUDDA

ÀPIU

PISTINAGA

SALI

GUREU DE SARTU

PIBADRA

OLLU DE OLIA

BINU BIANCU

OLIA

APRONTADURA:

FADEI FRITEDDAI IN UNA SARTAINA SA CIBUDDA
CUN S'ALLU, S'ÀPIU, SA PISTINAGA E SA
TEMÀTIGA SICADA.

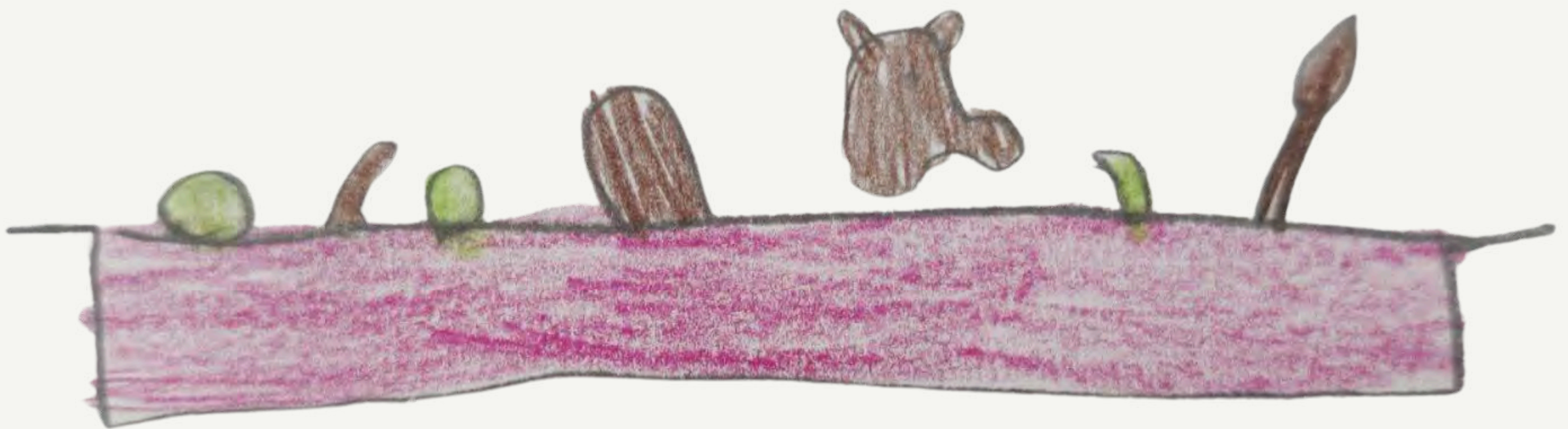
ACIUNGEI S'ANGIONI E SCIUNDEI CUN BINU
BIANCU; FADEI ARRUBIAI BENI.

ACIUNGEI ÀCUA E FADEI COI PO A SU MANCU
UN'ORA. CANDU S'ANGIONI EST ACANTA DE ESSI
COTU, ACIUNGEI SU GUREU DE SARTU E S'OLIA.

APRONTADURA:

PONEI S'ANGIONI IN UNA SCIVEDDA E PONEI A MESA.

SU GUREU SI SEGAT IN SU SARTU, SI PULLIT DE SA SPINA, SI SEGAT E SI ARREGUAT CUN ÀCUA E SALI. A SA MATESSI MANERA S'ARREGUAT S'OLIA PURU.



Retzeta a cura de Giole Virgilio

ANGIONI CUN FENUGU ARESTI E PANI CARASAU

INGREDIENTIS:

1 CHILU DE PETZA DE ANGIONI
400 GRAMMUS DE FENUGU ARESTIALLU
250 GRAMMUS DE CASU DE BREBEI
5 FOLLUS DE PANI CARASAU
1 CIBUDDA
1 CULLIERA DE PEDRUSÈMINI
SALI

APRONTADURA:

PULLEI SU FENUGU ARESTI, SEGHE-DDU E FADEDDU
BUDDIRI IN ÀCUA SALIDA. SCOBAL SU FENUGU E
ARREGUAI S'ÀCUA DE COIDURA.

SEGAI S'ANGIONI A ARROGUS E FADE-DDU
ARRUBIAI IN S'OLLU CUN SA CIBUDDA E SU
PEDRUSÈMINI ACAPULAU.

PIGAI UNA TÈLLIA E PONEI SU SUCI DE S'ANGIONI
ALLONGHIAU CUN S'ÀCUA DE SU FENUGU, PONEI

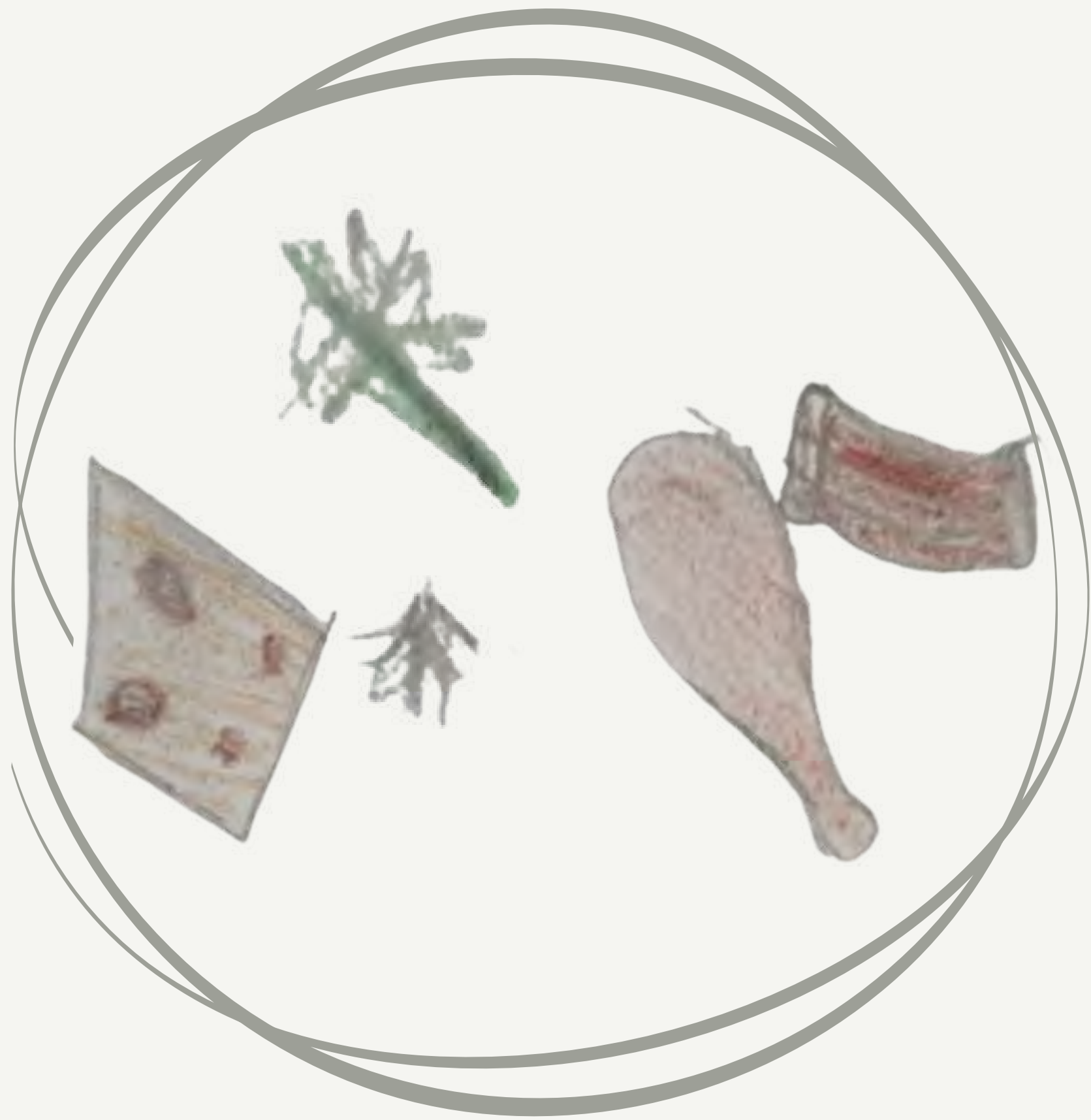
APRONTADURA:

DUUS FOLLUS DE PANI CARASAU, SU FENUGU E IS
ARROGUS DE ANGIONI. PONEI ASUBA SU CASU DE
BREBEI.

SIGHEI AICI FINTZAS A PRENI SA TÈLLIA.

S'URTIMU PILLU AT A ESSI DE CASU DE BREBEI.

PONEI IN SU FORRU GIAI CALLENTI A 180 GRADUS
PO 15 MINUTI, FINTZAS A CANDU NON SI SCALLAT
SU CASU.



Retzeta a cura de Azzurra Lampis

CRABA A S'ARBURESÀ

INGREDIENTIS:

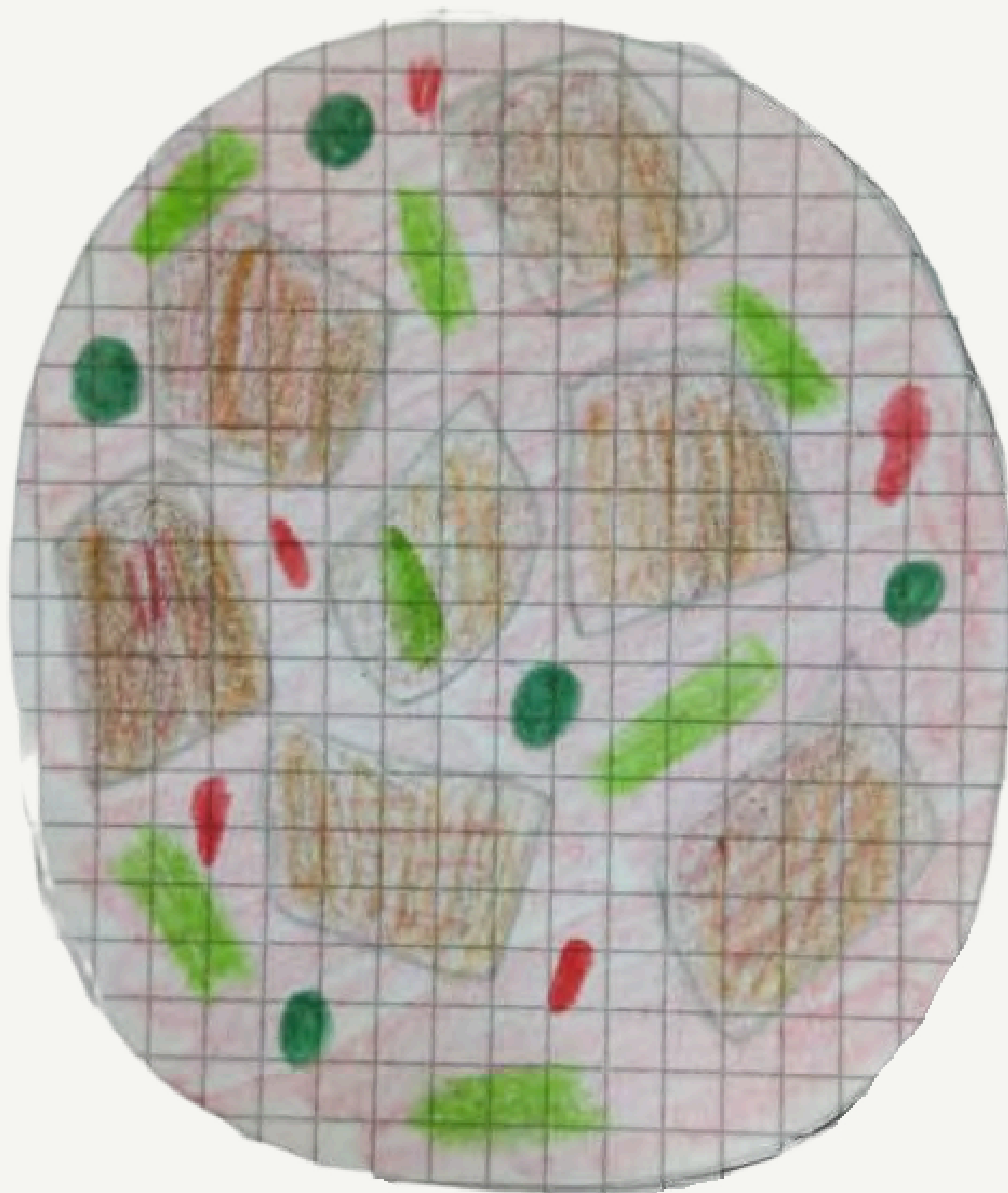
1 CHILU DE PETZA DE CRABA
2 PIBADRAS
1 CIBUDDA
MESU TASSA DE BINU BIANCU
300 GRAMMUS DE GUREU
OLLU DE OLIA
UN SPITZU DE SALI
100 GRAMMUS DE OLIA DE GONNOS
LABERU
PEDRUSÈMINI
TZAFARANU A PRAXERI

APRONTADURA:

SEGAI SA PETZA DE CRABA A ARROGUS E FRITEDDE-
DDA UNU PAGHEDDU IN S'OLLU CUN CIBUDDA,
PIBADRA, ALLU E PEDRUSÈMINI. PULLEI SU GUREU
DE SA SPINA E PONEDDU A BUDDIRI IN S'ÀCUA IN
UN'ÀTERA PINGIADA CUN LABERU E SALI.

CANDU SA PETZA EST A METADI DE COIDURA
ACIUNGI SU BINU BIANCU E S'OLIA.

A S'ACABBU DE SA COIDURA ACIUNGEI SU GUREU
COTU A SA PETZA.



Retzeta a cura de Aurora Diana

CRABITU CUN GUREU DE SARTU

INGREDIENTIS:

1 CHILU DE PETZA DE CRABITU
5 CULLIERAS DE OLLU DE OLIA
100 GRAMMUS DE CIBUDDA INDORADA
2 TITULAS DE ALLU
1 TASSA DE BINU BIANCU
3 PIBADRAS
2 TAMÀTIGAS FRISCAS BENI COTAS
750 MILLILITRUS DE ÀCUA
300 GRAMMUS DE GUREU DE SARTU

APRONTADURA:

PONEI IN UNA PINGIADA S'OLLU, S'ALLU, SA CIBUDDA E FADEI FRITEDDAI. ACINGEI SA PETZA E FADE-DDA ARRUBIAI. APUSTIS ACIUNGEI SU BINU. SCUMBATEI SA TAMÀTIGA FRISCA CUN SA PIBADRA E S'ÀCUA E ACIUNGE-DDA A SA PETZA. PONEI SU CROBETORI E LASSAI COI PO 30 MINUTUS. ACIUNGEI SU GUREU DE SARTU E FADEI COI PO ÀTERUS 20 MINUTUS.

CHI BOLEIS, PRIMU DE NDI STURAI SU FOGU, PODEIS ACIUNGI SU TZAFARANU.





REGIONE AUTÒNOMA
DE SARDIGNA



COMUNU DE
ARBUS

PROGETU IMOI ETOTU

FAINA

DE IS PIPIUS E PIPIAS

DE IS CLASSIS 4 A E 4 B