



**FIERA NATALE**

40° EDIZIONE



**RICETTE**  
*per le feste*





In occasione dei suoi primi 40 anni la Fiera Natale intende fare un regalo a coloro che negli anni hanno reso questo evento un momento speciale dedicato alla valorizzazione delle eccellenze artigianali e agroalimentari della Sardegna.

Questo ricettario, nato dalla preziosa collaborazione tra la Camera di Commercio di Cagliari e Oristano e la Regione Sardegna, e realizzato dal Centro Servizi per le Imprese, racchiude 16 ricette selezionate per voi dalle associazioni provinciali dell'Unione Regionale Cuochi Sardegna.

Un piccolo pensiero per scoprire le lavorazioni e le ricette tradizionali.

***Buon appetito e buone feste***

*Il Centro Servizi per le Imprese della  
Camera di Commercio Cagliari-Oristano*



*PER COMINCIARE*





**Pani Pintau**..... **PAG. 06**

**Panadina di carne oschirese**..... **PAG. 08**





## Pani Pintau

Ricetta della lady chef Norma Argiolas,  
Associazione Cuochi della Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

Tempo di preparazione: 30' | Tempo di cottura: 3'

### INGREDIENTI

- 500 gr. di semola di grano duro
- 230 ml di acqua
- 2 pizzichi di sale

## ***PREPARAZIONE***

- Impastare la semola con acqua tiepida salata e lavorare bene
- Lasciare riposare coperta con una ciotola per 20'
- Spianare e dare le forme
- Cuocere in forno a 120° per 2-3'



## **Panadina di carne oschirese**

Ricetta della lady chef Gabriella Sechi,  
Associazione Cuochi della Provincia di Sassari

### **INGREDIENTI PER IL RIPIENO**

- 500 gr. di carne (pulpuzzi) di capocollo di maiale  
o agnellone macinata come per salsiccia

### **INGREDIENTI PER LA PASTA**

- 1 kg di semola rimacinata
- 250 gr. di strutto di maiale
  - 15 gr. di sale
- 350 ml di acqua circa



## ***PREPARAZIONE***

- Preparare i dischi di pasta, uno grande e uno piccolo, per ogni panadina
- Fare delle palline di carne e poggiarle sopra il disco più grande
- Eseguire un movimento di cucito rotatorio per chiudere i dischi
- Infornare a 165° per circa 35-40'



*I PRIMI*





<b>Crogoristas di Masullas</b> .....	<b>PAG. 12</b>
<b>Crogoristas al ragù di cinghiale</b> .....	<b>PAG. 14</b>
<b>Lorighittas di Morgongiori</b> .....	<b>PAG. 16</b>
<b>Lorighittas mantecate con tartare di gamberi e zucchine</b> .....	<b>PAG. 18</b>
<b>Pane a fitti con pesto rosso di Valliciola</b> .....	<b>PAG. 20</b>
<b>Risotto con cozze e zucchine</b> .....	<b>PAG. 22</b>
<b>Risotto con funghi, asparagi e salsiccia</b> .....	<b>PAG. 24</b>
<b>Zuppa di pane sarda</b> .....	<b>PAG. 26</b>





## **Crogoristas di Masullas**

Ricetta della lady chef Norma Argiolas,  
Associazione Cuochi della Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

### **INGREDIENTI**

- 500 gr. di semola di grano duro
- 230 ml di acqua tiepida
- 2 pizzichi di sale

## ***PREPARAZIONE***

- Impastare la semola con l'acqua salata
- Lavorare bene e lasciare riposare l'impasto coperto con una ciotola per circa 20'
- Spianare e dare le forme

### ***Lo sapevi?***

Le crogoristas sono la pasta tipica di Masullas, un piccolo comune in provincia di Oristano, nella regione storica della Marmilla. Devono il nome alla somiglianza con la cresta dei galli e delle galline.



## **Crogoristas al ragù di cinghiale**

Ricetta degli chef Samuel Rainey e Norma Argiolas,  
Associazione Cuochi della Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

Tempo di preparazione: 30' | Tempo di cottura: 60'

### **INGREDIENTI**

- 1 kg di crogoristas
- 1 kg di polpa di cinghiale
- 100 gr. di battuto di cipolla, carota e sedano
  - 20 gr. di capperi
  - 1/4 di litro di Cannonau
- 1 lt. di passata di pomodoro fresco
- sale, basilico, alloro

## **PREPARAZIONE**

- Rosolare senza olio la carne dentro un tegame capiente e rigirare spesso
- Aggiungere tutti gli aromi tranne il basilico
- Quindi aggiungere, nell'ordine, battuto di cipolla, carota e sedano, capperi, alloro e salare
- Non appena la carne sarà dorata su tutti i lati aggiungere il vino e la passata di pomodoro
- Aggiustare di sale se necessario
- Abbassare la fiamma e coprire il tegame col coperchio
- Far cuocere lentamente finché la salsa sarà sufficientemente ristretta e la carne tenera
- Spegnerne e aggiungere due foglie di basilico
- Richiudere col coperchio e far riposare fino a che la pasta non sarà cotta e pronta per essere condita



## **Lorighittas** *di Morgongiori*

Ricetta dell'Associazione Cuochi Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

### **INGREDIENTI**

- 200 gr. semola rimacinata di grano duro
- 100 ml di acqua
- sale q.b.



## **PREPARAZIONE**

- In una terrina versare la semola e circa 4 pizzichi di sale
- Un po' alla volta aggiungere l'acqua e lavorare con le mani fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo.
- Preparare degli spaghetti assottigliandoli su un tagliere
- Prendere uno spaghetto e fargli fare due giri intorno alle dita indice e medio unite
- Con una leggera pressione fermare l'anello e tagliare la parte in eccesso
- Tenere l'anello con una mano mentre con l'altra arrotolare i due anelli intrecciandoli
- Metterli a riposare su un canovaccio

### ***Lo sapevi?***

Le lorighittas sono la pasta tipica di Morgongiori, un piccolo comune in provincia di Oristano, nella regione storica della Marmilla.

Devono il nome alla somiglianza con degli orecchini.



## **Lorighittas** *mantecate con tartare di gamberi e zucchine*

Ricetta dell'Associazione Cuochi Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

PORZIONI: 4 | Tempo di preparazione: 10' | Tempo di cottura: 16'

### **INGREDIENTI**

- 300 gr. di lorighittas
- 200 gr. di tartare di gamberi
- 50 gr. di verdure a dadini (cipolle, carote e sedano)
  - 20 gr. di zucchine piccole
  - 8 pomodorini
- un mazzetto di prezzemolo
- un peperoncino fresco privato dei semi
- 4 cucchiaini di olio EVO

## **PREPARAZIONE**

- In un tegame capiente stufare i dadini di verdure con il peperoncino e l'olio
- Aggiungere i pomodorini e le zucchine tagliate a dadini sottili e cuocere a fuoco alto per 5'
- Regolare di sale
- Cuocere le lorighittas in abbondante acqua salata
- Scolare le lorighittas al dente direttamente nel tegame del sugo e aggiungere i gamberi
- Cuocere tutto assieme per ulteriori 3', aggiungendo, se necessario, qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta



## **Pane a fitti** con *pesto rosso di Valliciola*

Ricetta della lady chef Gabriella Sechi, Associazione Cuochi della Provincia di Sassari

PORZIONI: 5

### **INGREDIENTI**

- 350 gr. di pane raffermo
- 1 lt. di brodo di carne (pecora o mista)

### **INGREDIENTI PER IL PESTO**

- 15 gr. di mandorle pelate
  - 15 gr. di noci
  - 15 gr. di nocciole
- 6 pz. di pomodoro secco sott'olio
  - 50 gr. di basilico fresco
  - olio EVO q.b.
- 60 gr. di pecorino fresco

## ***PREPARAZIONE***

- Preparare il brodo di carne e appena pronto setacciarlo
- Far bollire acqua e immergerci il basilico per qualche secondo per disinfettarlo
- Preparare il pesto unendo tutti gli ingredienti in un recipiente, aggiungere l'olio
- Portare a bollore il brodo setacciato e immergere il pane raffermo per pochi secondi, quindi saltarlo con il pesto e una spolverata di pecorino



## **Risotto** con *cozze e zucchini*

Ricetta dell'Associazione Cuochi della Provincia di Oristano

Tempo di preparazione: 25' | Tempo di cottura: 30'

### **INGREDIENTI**

- 300 gr. di riso per risotti
- 3 zucchini medie
- 300 gr. di cozze
- uno spicchio d'aglio
- 2 lt. di brodo
- un cucchiaino di olio EVO
- un bicchiere di vino bianco

## PREPARAZIONE

- Preparare il brodo
- Nella padella per risotto, rosolare l'aglio con l'olio, aggiungere il riso e far tostare
- Quando il chicco diventa trasparente aggiungere le zucchine tagliate a dadini, le cozze e il vino
- Quando il vino si sarà assorbito, iniziare ad aggiungere il brodo

### CI SONO DUE POSSIBILITÀ PER FARE IL RISOTTO:

- A.** Aggiungere poco brodo per volta e mescolare spesso
  - B.** Versare tanto brodo fino a coprire il riso, e lasciarlo cuocere lentamente senza girare mai
- 
- Iniziare a girare e assaggiare: nel caso servisse, regolare di sale e finire di cuocere aggiungendo altro brodo
  - Servire caldo e, se piace, con una spolverata di pepe



## **Risotto con funghi, asparagi e salsiccia**

Ricetta dell'Associazione Cuochi Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

PORZIONI: 8 | Tempo di preparazione: 40' | Tempo di cottura: 35'

### **INGREDIENTI**

- 250 gr. di riso
- 50 gr. di punte di asparagi
- 50 gr. di salsiccia
- 50 gr. di funghi
- brodo vegetale
- 2 cucchiaini di olio EVO
- salvia, alloro e pepe
- 30 gr. di parmigiano grattugiato



## ***PREPARAZIONE***

- Soffriggere in una casseruola la cipolla finemente affettata con olio e burro
- Unire la salsiccia sbudellata e sbriciolata, i funghi a fette e gli asparagi
- Profumare con le erbe
- Cuocere a fuoco dolce per circa 10'
- Versare il riso e lasciarlo tostare, rimestandolo e portando a cottura con il brodo unito poco alla volta
- Versare il tutto in una pirofila imburrata e spolverizzare con formaggio grattugiato e un fiocco di burro
- Passare in forno a 180° per circa 10' prima di servire



## Zuppa di pane *sarda*

Ricetta dello chef Samuel Rainey, Associazione Cuochi della Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

Tempo di preparazione: 15' | Tempo di cottura: 20'

### INGREDIENTI

- 4-5 fette di pane raffermo
  - brodo di pecora
  - pecorino sardo
- fette di pomodoro
  - olio EVO q.b.
  - sale q.b.

## ***PREPARAZIONE***

- Immergere le fette di pane nel brodo di pecora
- Sistemarle in una teglia da forno e ricoprire con pomodoro a fette
- Aggiungere olio, sale e pecorino
- Alternare con un paio di strati
- Infornare a 180° per circa 20'



*1 SECONDI*





**Stufato di agnello** *con carciofi e patate*..... **PAG. 30**

**Agnello** *in salsa bianca della tradizione sarda*..... **PAG. 32**

**Cozze ripiene** *alla terranoesa*..... **PAG. 34**





## Stufato di agnello *con carciofi e patate*

Ricetta dello chef Samuel Rainey, Associazione Cuochi della Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

Tempo di preparazione: 60' | Tempo di cottura: 90'

### INGREDIENTI

- 3 kg di carne di agnello
  - 4 carciofi
  - brodo di carne
- 200 gr. di trito di sedano, cipolla, pomodori secchi, alloro e rosmarino
  - 1 kg di patate
  - sale e pepe q.b

## ***PREPARAZIONE***

- Soffriggere in una pentola capiente un trito di verdure
- Unire la carne e farla dorare a fuoco lento per almeno 10'
- Aggiungere un bicchiere di brodo di carne fatto in precedenza
- Aggiungere i carciofi e cuocere ancora per 30'
- Salare e aggiungere le patate e cuocere per altri 10'
- Togliere dal fuoco e impiattare



## **Agnello** *in salsa bianca della tradizione sarda*

Ricetta dell'Associazione Cuochi della Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

### **INGREDIENTI**

- 2 kg di agnello da latte (evitando la testina)
- una cipolla piccola
- un mazzetto di prezzemolo
- olio EVO
- sale q.b.
- 2 uova intere
- 2 tuorli d'uovo
- succo di 2 limoni



## PREPARAZIONE

- Tagliare l'agnello in piccoli pezzi, possibilmente usando il segaossa o separando la carne tra le giunture e disossando qualche pezzo difficoltoso (per ridurre la possibilità di trovare scaglie di osso)
- Lavare e tamponare accuratamente
- Far marinare con il limone per almeno 30'
- Mettere sul fuoco un tegame abbastanza capiente che possa contenere la carne, scaldare un po' d'olio a coprire il fondo del tegame, versare la carne e rosolare
- Successivamente aggiungere un trito di prezzemolo e cipolla, far rosolare ancora un po' e coprire con un coperchio abbassando la fiamma. Questo permetterà alla carne di rilasciare l'acqua che contiene
- Portare a fine cottura in base alla grandezza
- Aggiustare di sale e lasciare andare per circa 45'
- Nel frattempo preparare le uova sbattendole con una frusta a mano fino a ottenere un composto omogeneo. Successivamente spremere un limone e unirlo alle uova
- Tenendo la fiamma molto bassa, versare la preparazione con le uova sulla carne e mescolare delicatamente fino a nappare ogni pezzo
- Servire su piatti caldi

**PERSONALIZZAZIONI** - *A seconda dei gusti è possibile aggiungere:*

- un po' di senape quando si rosola la carne
- qualche strisciolina di pomodoro secco, per dare più sapore
- un po' di zafferano sciolto con il latte, per un profumo diverso dal solito
- del pepe rosa o verde ammolato in acqua e frantumato, per una nota piccante



## Cozze ripiene *alla terranoesa*

Ricetta dell'Associazione Cuochi Provincia di Gallura

### INGREDIENTI

- 1 kg di cozze
- uno spicchio di aglio
- un cucchiaino di prezzemolo tritato
- un uovo
- 150 gr. di carne macinata di manzo
- 150 gr. di carne macinata di maiale o di mortadella
- un cucchiaino di pane grattato
- un cucchiaino di pecorino grattugiato
- un sedano tenero
- 2 carote
- 3 ciuffi di prezzemolo
- una cipolla
- un bicchiere di olio EVO
- un bicchiere di vermentino
- sale q.b.
- peperoncino q.b.
- un bicchiere di brodo vegetale
- 1 kg di passata di pomodoro

SPAGO DA CUCINA

## **PREPARAZIONE**

- Pulire le cozze e aprirle a metà
- Su un tagliere tritare finemente aglio, prezzemolo, carote e cipolla
- In un tegame aggiungere metà dell'olio e far soffriggere il trito, aggiungere tutto il macinato della mista e mescolare
- Prima che si attacchi al fondo, aggiungere il vermentino facendolo sfumare, e aggiungere poi il brodo facendolo sfumare a sua volta
- Far raffreddare il composto
- Su una ciotola sbattere l'uovo aggiungendo una parte di prezzemolo precedentemente tenuta da parte con uno spicchio di aglio e sale
- Creare delle polpettine e farcire le cozze chiudendole con dello spago da cucina
- In un tegame versare la passata di pomodoro, aggiungere le cozze, 4 di cipolla, peperoncino e sale q.b.
- Cuocere a fuoco lento per circa 25-30' e servire dopo aver tagliato delicatamente lo spago



*DULCIS IN FUNDO*





**Accjiuleddi e meli**..... **PAG. 38**

**Li Rujoli**..... **PAG. 40**

**Aranzada sarda**..... **PAG. 42**

**Limoncello sottovuoto**..... **PAG. 44**





## **Acciuleddi e meli**

Ricetta della lady chef Gabriella Sechi, Associazione Cuochi della Provincia di Sassari

### **INGREDIENTI PER LA PASTA**

- 1 kg di semola rimacinata
- un uovo
- 100 gr. di strutto
- Acqua q.b.

### **INGREDIENTI PER LA CONFEZIONATURA**

- 500 gr. di miele di cardo
- 4 arance (scorze e succo)
- 1 lt. di olio per frittura

## ***PREPARAZIONE***

- Lavorare la pasta con gli ingredienti elencati aggiungendo l'acqua un po' per volta
- Una volta pronta far riposare qualche minuto
- Preparare dei bastoncini di pasta e intrecciarli a triplo giro
- Scorzare le arance e ottenerne il succo
- Scaldare le scorze con il miele in una padella
- Friggere gli acciuleddi e far saltare nel miele con le arance
- Servire calde o tiepide



## Li Rujoli

Ricetta dell'Associazione Cuochi della Provincia di Gallura

PORZIONI: 4 | Tempo di preparazione: 25' | Tempo di cottura: 30'

### INGREDIENTI

- 500 gr. di ricotta fresca
- 2 uova
- 2 cucchiaini di zucchero
- 2 cucchiaini di farina 00
- un limone non trattato
- olio per frittura
- miele o zucchero per guarnire



## **PREPARAZIONE**

- In una ciotola sbattere le uova e aggiungere la ricotta con lo zucchero, la farina e la scorza grattugiata del limone
- Chiudere la ciotola con una pellicola facendola aderire al composto e farlo riposare per circa un'ora in frigorifero
- Aiutandosi con un cucchiaino, formare delle palline di circa 4 cm
- Passare le palline sulla farina di semola e friggerle in olio a 175° circa
- Passarle nel miele stemperato o nello zucchero semolato



## **Aranzada sarda**

Ricetta della lady chef Renata Tocco, Associazione Cuochi della Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

### **INGREDIENTI**

- 300 gr. di scorza di arancia
- 300 gr. di miele millefiori o arancia
  - 200 gr. di mandorle
- zucherini argentati o colorati

PIROTTINI DI CARTA

## ***PREPARAZIONE***

- Ridurre a strisce sottili la scorza di arancia, quindi tenerle per qualche giorno nell'acqua per eliminare il gusto amaro
- Far bollire in acqua le scorze per qualche minuto e farle asciugare bene per una notte
- Tostare le mandorle e tagliarle
- Mettere in una padella il miele e aggiungere la scorza d'arancia facendo cuocere per almeno 20-30'
- Quando il miele viene assorbito aggiungere le mandorle
- Far cuocere per qualche minuto a fuoco basso
- Versare il composto nei pirottini di carta e decorare con gli zuccherini

### ***Lo sapevi?***

Sa aranzada è un dolce tipico del Nuorese e del Sassarese, originariamente preparato soprattutto in occasione dei battesimi.



## **Limoncello sottovuoto**

Ricetta dello chef Samuel Rainey, Associazione Cuochi della Provincia di Cagliari e Sud Sardegna

### **INGREDIENTI**

- 500 ml di alcool 98°
- 150 gr. di scorze di limone non trattato
- 1 kg di sciroppo di zucchero 1:1 (un kg di zucchero e un lt. di acqua)

## ***PREPARAZIONE***

- Inserire le scorze di limone nella busta da cottura insieme all'alcool
- Mettere la busta sottovuoto e far cuocere a 60° per 120'
- Trascorso questo tempo, farla raffreddare fino al raggiungimento della temperatura ambiente
- Scolare e filtrare l'infusione con una etamina, poi unirla allo sciroppo mescolando bene
- Imbottigliare il limoncello



SARDEGNA



Centro Servizi  
per le imprese

Camera di Commercio Cagliari



Regione Autonoma della Sardegna - contributo dell'Assessorato Regionale del Turismo, Artigianato e Commercio alle Camere di Commercio della Sardegna, deliberazione della Giunta regionale n. 44/90 del 12 novembre 2019, in attuazione dell'art. 7, comma 6, della L.R. 28.12.2018, n. 48.

*Azioni di animazione e promozione del commercio e dei prodotti tipici locali del territorio*

SI RINGRAZIANO





[WWW.FIERANATALE.IT](http://WWW.FIERANATALE.IT)