



## **C'era una volta la cucina degli stazzi... quando Porto Rotondo era Poltu Ridundu**

**Fino ai primi anni Sessanta, a Rudalza, nel Golfo di Marinella e a Poltu Ridundu, la piccola comunità locale abitava negli stazzi, consumava quel che produceva e l' economia era fondata sul baratto. Si cucinava in modo semplice e gustoso grazie all'abbondanza di carne, pesce, selvaggina, uova, latte, miele, formaggi ed erbe di campo. Vi proponiamo alcune ricette della cucina tipica di una zona che, negli ultimi decenni, con lo sviluppo turistico di Porto Rotondo, è diventata famosa in tutto il mondo. Alcune di queste pietanze vi sorprenderanno perchè, purtroppo, non capita quasi mai di gustarle nei ristoranti o negli agriturismo; altre vi saranno sicuramente note. Vi consigliamo comunque di provarle tutte, sono semplici da fare e davvero squisite.**

### **Risotto con filetto di maiale**

**Per quattro persone:**

**350 g di riso**

**400 g di filetto di maiale**

**300 g di pomodori pelati**

**mezza cipolla, 1 scalogno, bacche di ginepro, 2 cucchiaini di olio**

**extravergine d'oliva, vino rosso, aceto, 1 dado da brodo, aglio, sale,**

**rosmarino, 50 gr. di pecorino sardo**

**Mettere a macerare per un'ora il filetto di maiale, tagliato a tocchetti, in un filo di aceto con 4 foglie di alloro, un rametto di rosmarino, 1 spicchio d'aglio tagliato fine e 1 cucchiaino di bacche di ginepro. In una**



pentola, nella quale poi sarà cotto il riso, soffriggere nell'olio caldo lo scalogno e mezza cipolla tritati finissimi. Appena appassiti e coloriti, aggiungere i pezzetti di carne, scolati dal liquido della marinata che dovrà essere filtrato e tenuto da parte. Rosolare la carne con cura, a fuoco dolce per 40 minuti, sfumando, se necessario, con un filo del vino rosso. Aggiungere i pomodori maturi pelati e spezzettati e continuare a cuocere per altri 20 minuti. Unire il riso, farlo insaporire, aggiungere 1 dado da brodo e, uno alla volta, i mestoli d'acqua calda che serviranno alla cottura. Aggiustare di sale. Dopo circa 20 minuti il riso sarà cotto; aggiungere il liquido della marinata messo da parte e mescolare per insaporire bene. Servire il risotto spolverizzandolo con del pecorino sardo grattugiato.

### **Fioriti (tagliatelle) al cinghiale**

**Per otto persone:**

**1 kg di polpa di cinghiale, 1 kg. di “fioriti” (tagliatelle fatte in casa)**

**Fate soffriggere in olio e cipolla la polpa di cinghiale a tocchetti; quando la carne è ben insaporita, a metà cottura aggiungete il sugo di pomodoro preparato precedentemente. Rifinite il tutto, aggiungendo eventualmente del peperoncino; intanto lessate la pasta e scolatela al dente, saltatela in padella con il sugo di cinghiale e condite con del pecorino.**

### **Mazzamurru**

**Per quattro persone:**

**350 gr di pane di semola raffermo**

**400 gr di pomodori maturi e sodi**



**80 gr di pecorino sardo grattugiato**

**1 cipolla, 1 mazzetto di basilico, 4 cucchiaini di olio d'oliva extra vergine, sale**

**Scottate i pomodori in un tegame con acqua in ebollizione, spellateli e tritateli, privandoli dei semi. Sbucciate la cipolla e tagliatela a fette sottili, lavate e spezzettate il basilico. In un tegame con dell'olio fate appassire la cipolla, aggiungete i pomodori e un pizzico di sale. A fine cottura unite il basilico. Nel frattempo tagliate a fette il pane che immergerete per un attimo in abbondante acqua salata bollente. Scolatele bene; versate in una zuppiera il sugo di pomodoro, pecorino grattugiato e uno strato di fette di pane; continuare, alternando la salsa, il formaggio e le fette di pane fino ad esaurimento degli ingredienti. Terminate con il sugo di pomodoro e il pecorino. Lasciate riposare prima di servire.**

### **Mazzafrissa**

**Panna, sale, farina di grano duro, acqua.**

**Versare la panna in una pentola e mettere sul fuoco. Appena accenna a bollire versare la farina e mescolare in continuazione con un mestolo di legno, facendo attenzione a che non si formino grumi. Lasciar cuocere per una quindicina di minuti aggiungendo di tanto in tanto un po' di acqua. L'acqua favorirà il formarsi di un grasso-liquido chiamato «ozu casciu», che un tempo veniva usato come condimento per le focacce calde. La mazzafrissa, come primo piatto, si serve mescolata a normale pasta cotta oppure a favette tenere bollite in**



**precedenza. Come secondo piatto va servita da sola con contorno di insalata di lattuga. Si può servire anche cosparsa di miele caldo.**

### **Zuppa gallurese**

**Per otto persone:**

**1 kg e 200 gr di pane casereccio rafferma**

**1 litro di brodo di carne di montone, manzo, maiale e gallina**

**100 gr di formaggio vaccino fresco**

**100 gr di pecorino piccante ben stagionato**

**1 mazzetto di prezzemolo**

**1/2 noce moscata**

**alcune foglioline di finocchio selvatico**

**50 gr di burro sale e pepe q.b.**

**Dopo aver preparato un buon brodo con cipolla, prezzemolo, sedano, pomodori secchi e carota, si tagliano sottili fette di pane casereccio e sfoglie di formaggio vaccino. Si grattugia il pecorino e si forma un miscuglio con un trito di prezzemolo, pepe macinato al momento, una spruzzata di noce moscata e, volendo, anche erbe aromatiche. In una capace teglia dai bordi alti, precedentemente spalmata sui bordi interni di burro fuso o di strutto liquido, si depongono le fette di pane a strati, alternandole con le sfoglie del formaggio e con il pesto del condimento, terminando in superficie col pecorino grattugiato, sopra il quale si deve versare in abbondanza del brodo bollente, così da inzuppare tutti gli ingredienti. Quindi si introduce la teglia nel forno ad alta temperatura e si lascia cuocere per una mezz'ora, fino a che le diverse sostanze si amalgamano e si asciugano dei liquidi, dando vita ad una falsa zuppa detta "suppa cuatta".**



## **Minestra di erbe selvatiche**

**Per sei persone:**

**300 gr di fregola sarda (potete acquistarla in tutti i supermercati della zona)**

**1 cipolla**

**4 spicchi d'aglio**

**1 sedano**

**1 ciuffo di prezzemolo**

**3 pomodori secchi**

**1 fetta di guanciale di maiale**

**1/2 tazza d'olio extravergine d'oliva**

**una selezione di erbe selvatiche (cicoria, bietole, porri, finocchietti selvatici, ecc.)**

**Preparare un soffritto con i consueti odori a base di cipolla, aglio, sedano, prezzemolo, cui si aggiunge un pesto di pomodori secchi ed un battuto di guanciale di maiale stagionato, con 1/2 tazza da caffè di olio d'oliva. Versare circa 1 litro d'acqua e lasciare raffinare per circa 20 minuti. Unire quindi la selezione di erbe selvatiche, precedentemente pulite e tagliate, che devono cuocere per circa un'ora. Versare nella minestra la fregola sarda e, a cottura ultimata, unire del pecorino fresco tagliato a scaglie. Servire fumante.**

## **Risotto al limone**

**Per otto persone:**

**1 kg di polpa di maiale, 1 kg di riso, saporita, scorza di limone e 1 kg di pelati**



**Soffriggete la polpa di maiale in olio e cipolla, bagnate con del brodo di carne e fate cuocere aggiungendo il sugo di pomodoro preparato precedentemente, peperoncino o pepe nero, un pizzico di saporita e la scorza di limone grattugiata. Lessate il riso e mantecatelo nel sugo, condite con del pecorino.**

### **Pane frattau**

**Ingredienti per sei persone:**

**10 fogli di pane carasau**

**100 gr. di pecorino fresco grattugiato brodo di carne**

**6 mestoli di sugo di pomodoro**

**6 uova sale q.b.**

**Preparare il brodo tradizionale con carne di manzo, aggiungendo pomodoro secco, sedano, cipolla, carota e aglio. A parte si prepara anche il sugo di pomodoro; meglio con la passata, insaporendo con qualche fogliolina di basilico. Si bagna il pane carasau nel brodo e si mette in un piatto, aggiungendo un po' di pomodoro e spruzzando una cucchiata di formaggio. Dopo alcuni strati cuocere l'uovo in camicia nello stesso brodo, metterlo sul piatto, aggiungere un po' di sale e spolverare ancora con formaggio e un po' di sugo. A posto del brodo, le sfoglie possono essere immerse anche nell'acqua bollente.**



## **Minestra di castagne**

**Per sei persone:**

**400 gr di castagne (preferibilmente fresche)**

**300 gr di finocchietti selvatici**

**1 cipolla media**

**1 ciuffetto di prezzemolo**

**1 costa di sedano**

**1 cucchiaio di zucchero**

**1 dl di olio di oliva**

**1 noce di burro**

**150 gr di polpa di pomodoro pelato sale q.b.**

**Tritare finemente la cipolla, il sedano e il prezzemolo e soffriggere nell'olio di oliva, aggiungere il pomodoro a tocchetti e il sale. Sbucciare e pelare le castagne, lavare bene e tagliare finemente i finocchietti e aggiungere il tutto nel soffritto. Coprire con una ciotola d'acqua e aggiungere lo zucchero. Far cuocere a fuoco lento fino ad ottenere una zuppa densa con gli ingredienti ben amalgamati e, poco prima di servire in tavola, fare sciogliere la noce di burro, rimestare per bene e servire calda.**

## **Zuppa di ceci e arselle alla olbiese**

**500 gr di ceci napoletani**

**1 kg di vongole veraci**



**mezzo porro, 4 spicchi d'aglio, un rametto di rosmarino, 4 pomodori camona, 6 foglie di basilico, un piccolo peperoncino rosso fresco, un mazzetto di prezzemolo, una patata, olio di oliva, sale**

**Mettere dalla sera precedente i ceci ad ammollare in acqua fredda. Far cuocere i ceci nella stessa acqua dell'ammollo assieme ad una patata intera. Far aprire a vapore le vongole, sgusciarle e conservare l'acqua. Prendere una pentola da minestra, metterla sul fuoco, predisporre per il fondo di cottura, versare l'olio, l'aglio tritato finemente, il porro a julienne, i pomodori senza la pelle tagliati grossolanamente, il peperoncino sbriciolato o tagliato finemente. Far appassire il tutto, aggiungere poi i ceci con poca acqua di cottura, far insaporire per 10 minuti, per ultimo aggiungere le arselle sgusciate con una parte della loro acqua e gli aghi di rosmarino. Cuocere per ulteriori 10 minuti, aggiustare di sale e mettervi una julienne di prezzemolo fine. Far riposare e servire con pane casereccio abbrustolito ed olio di frantoio.**

### **Zuppa di moscardini di scoglio con fagioli borlotti**

**1.200 gr di moscardini ai scoglio, 4 pomodori medi camona, 500 gr di fagioli borlotti , un peperoncino rosso fresco, 12 foghe di basilico, una grossa cipolla rossa di Tropea, 3 spicchi di aglio, una presa di origano, sale ed olio extra-vergine di oliva**

**Mettere dalla sera prima i fagioli ad ammollare in acqua fredda avendo cura cambiare due volte l'acqua. Farli poi cuocere nella stessa acqua dell'ammollo. Pulire accuratamente i moscardini. Prendere una pentola da minestra, metterla sul fuoco, predisporre per il fondo di cottura, versare l'olio, la cipolla di Tropea tagliata julienne, l'aglio**



tritato finemente, il peperoncino tagliuzzato, i pomodori camona spellati e tagliuzzati a dadini. Far appassire il tutto, metterci i moscardini e farli arricciare, bagnare e ricoprire con l'acqua dei fagioli; trascorsi 15 minuti aggiungere i fagioli e far cuocere per ulteriori 15 minuti; per ultimo aggiungere l'origano e le foglie di basilico tagliate a metà per lungo. Far riposare e servire non molto calda con pane casereccio ed olio di frantoio.

### **Tordi allo spiedo**

**Tordi, pancetta, foglie e rami di mirto, lardo**  
Pulite i tordi, farciteli con la pancetta e le foglie di mirto, chiudeteli con uno stecchino e infilateli, tipo spiedo, nel ramo di mirto; alternare i tordi con strisce di lardo e fettine di pane. Potete cucinarli in tegame, al forno o alla griglia.

### **Fagottini di cavolo**

**Per sei persone:**

**12 foglie ampie di cavolo**

**300 gr di carne macinata**

**1 cipolla media**

**1 noce di burro**

**1 spicchio di aglio**

**1 costa di sedano**

**250 gr di sugo di pomodoro**

**100 gr di pecorino grattugiato, 2 mestoli d brodo sale q.b.**



**Sfogliare il cavolo togliendo le foglie più grosse che si faranno lessare per circa 5 minuti in acqua bollente e salata. A parte preparare un soffritto di aglio, cipolla, sedano tritati, sale e carne macinata. Sempre a parte preparare un brodino con odori vari. A questo punto riempire le foglie del cavolo con il composto della carne macinata, fare dei fagottini legati con un filo e rosolarli in una padella con il burro e la cipolla. Aggiungere ogni tanto (per non far attaccare i fagottini) un cucchiaino di brodo caldo e la salsa di pomodoro.**

**A cottura ultimata spolverare i fagottini con il pecorino grattugiato e servirli con tutto il loro sugo ben caldi.**

### **Panada di verdure**

**Per sei persone:**

**7 etti di farina**

**1 noce di strutto**

**verdura mista di stagione sale q.b.**

**Impastare la farina con lo strutto e aggiungere il sale e acqua tiepida per ottenere una pasta di media consistenza. Tirare una sfoglia con il mattarello (di circa**

**1/2 cm) e metterla in una teglia unta di olio. A parte tagliare a pezzi le verdure scelte**

**(patate, zucchine, melanzane, carote, piselli, fagiolini e cipolle) e farle rosolare aggiungendo poca salsa di pomodoro. Appena pronto il composto versarlo dentro la sfoglia preparata e ricoprire con un'altra sfoglia di pasta. Tagliare l'eccedente e rimboccare l'orlo. Infornare a fuoco medio per circa mezz'ora.**



## **Impanada**

**Soffriggere 600gr. di piccoli tocchetti di carne di maiale e 400gr. di piccoli tocchetti di carne di vitello o di agnello salati e pepati. Dopo qualche minuto aggiungere 1 cipolla a fettine, delle listarelle di lardo, 300gr. di piselli precedentemente scottati, 2 cuori di carciofi tagliati, dei pomodori secchi trituriati, un pizzico di zafferano sciolto in acqua tiepida, del prezzemolo e uno spicchio d'aglio finemente tritati. Lasciare cuocere il tutto con un mestolo d'acqua e, intanto, preparare intanto la pasta con ½ kg di strutto e sale. Ottenere 2 sfoglie; ungere il fondo della teglia con del burro e ricoprirla con una di queste. Versare il ripieno che verrà coperto con l'altra sfoglia, pressare bene i bordi dei due dischi e far cuocere in forno caldo.**

## **Spezzatino di agnello o porchetto con patate**

**Per sei persone.**

**Lasciare imbiondire 1 cipolla in un cucchiaio di strutto, aggiungendo 1,200kg di piccoli pezzi di agnello o di porchetto ben scolati. Non appena la carne sarà giunta a metà cottura, toglierla dal tegame e nello stesso sugo di cottura mettere 6 patate tagliate a grossi dadi, acqua, salsa di pomodoro e un pizzico di pepe. Regolare il sale e aggiungere alle patate, quando saranno quasi cotte, la carne precedentemente tolta. Lasciate cuocere ancora per 20 minuti circa e servire ben caldo.**



## **Agnello con cardi e carciofi**

**Per sei persone:**

**2 kg circa di carne di agnello da latte**

**12 carciofi**

**12 costole di cardi freschi**

**1 dl d'olio extravergine d'oliva**

**1 bicchiere di vino bianco secco una noce di strutto**

**1 ciuffo di prezzemolo**

**1 pomodoro secco**

**sale e pepe q.b.**

**Tagliare a pezzi la carne d'agnello e metterla a rosolare in un tegame dal fondo ampio nell'olio d'oliva e nello strutto fuso. Quando i tocchi di carne saranno ben dorati, unire il trito di prezzemolo e pomodoro secco, lasciare soffriggere per qualche minuto, aggiungere il vino bianco, salare e pepare. Lasciare evaporare il vino e, quando il sugo della carne inizierà a condensarsi, aggiungere un mestolino d'acqua, coprire il tegame e lasciare cuocere il tutto a fuoco lento. Giunti a metà cottura, disporre sulla carne le costole dei cardi e i carciofi tagliati a spicchi, evitando che tocchino il fondo del tegame e che si brucino, ma facendo in modo che sfruttino la cottura a vapore e assorbano i gusti della carne e del sugo. Aggiustare di sale; a cottura quasi ultimata, mescolare con cura tutti gli ingredienti, avendo cura di non schiacciare le verdure, per favorire la perfetta fusione dei sapori e dei profumi.**



### **Porchetto, agnello o capretto allo spiedo**

**Pulire accuratamente, privandolo delle interiora e bruciacchiando le setole che avranno resistito al raschiamento della pelle, un maialino di latte. Infilzarlo in uno spiedo, dopo averlo lavato e asciugato, e porlo a cm 50 dal fuoco, che intanto si sarà preparato, possibilmente, con della legna aromatica. Avere cura che il maialino cominci a cuocere dalla parte del ventre, quando questo sarà appena dorato, cominciare a girare finchè l'animale non avrà preso il colore del caramello. Fare intanto sciogliere un abbondante pezzo di lardo infilzato in uno spiedo, e lasciarlo sgocciolare sul maialino che continuerà a roteare. Durante la cottura, salare e pepare abbondantemente.**

### **Coratella di agnello al forno**

**Mettere in forno la coratella di due agnelli e lasciare per circa 15 minuti. Togliere la coratella dal forno e tagliare a quadretti regolari. Lavare intanto in acqua corrente le budella dell'animale e le reticelle. Preparare degli spiedi sottili dove verranno infilzati, alternati 1 quadretto di coratella, 1 fettina di lardo, 1 triangolo di pane raffermo abbrustolito e 1 foglia di alloro, sale e pepe. Fermare lo spiedo così ottenuto avvolgendo intorno ad esso la reticella, e su questa le budelline intrecciate. Cuocere allo spiedo lentamente.**



### **Triglie alla vernaccia**

**Per sei persone: 6 triglie, 1 grosso limone, 50 gr di pane grattugiato, 2 bicchieri di vernaccia, olio, sale**

**Lavate e squamate le triglie. In una padella larga versate dell'olio e non appena sar  caldo disponete le triglie, ricopritele con il pane grattugiato, la scorza del limone anch'essa grattugiata, il sale e abbondante vernaccia. Lasciate cuocere a fuoco moderato per circa 20 minuti.**

### **Favette in padella**

**Per sei persone:**

**1.5 kg di fave novelle**

**12 cipolline fresche**

**1 fetta di lardo**

**100 gr di salsiccia piccante**

**1 ciuffo di menta fresca**

**1 dl d'olio extravergine d'oliva**

**sale**

**Lavare accuratamente le fave novelle. In un ampio tegame, preferibilmente di terracotta, mettere a rosolare le cipolline fresche e il lardo tagliato a sottili listarelle. Aggiungere le favette, la menta e coprire con un**



**mestolo di acqua tiepida salata. Lasciare cuocere per circa 10 minuti, quindi unire la salsiccia stagionata piccante e lasciare cuocere a fuoco moderato per altri 20 minuti circa.**

### **Palle di neve**

**1 litro e mezzo di latte, 2 etti di zucchero, 6 albumi**

**Montate a neve ferma gli albumi con lo zucchero. Fate bollire il latte e abbassate il fuoco; formate le palline di albume e fatele bollire nel latte per circa tre minuti. Potete servire le palle di neve immerse in una crema leggera alla vainiglia, cosparse di una salsa allo zabaione o al caramello.**

### **Ravioli dolci galluresi**

**1 kg di ricotta, 1 etto e mezzo di farina, 1 etto di zucchero, 1 uovo, la scorza grattugiata di due limoni e mezzo bicchiere di liquore, miele q.b.**

**Amalgamate la ricotta con la farina, l'uovo, lo zucchero e il liquore. L'impasto deve essere soffice; formate delle piccole palline e friggetele in abbondante olio caldo. Immergetele, una ad una, nel miele riscaldato a fuoco lento. Poi adagiate i ravioli su un letto di foglie di limone.**



## **Pabassine**

**Preparare una normale pasta frolla con 300gr di farina, 150gr di zucchero, 150gr di burro, 3 rossi d'uovo e la scorza grattugiata di un limone. Impastare i vari ingredienti e, senza troppo lavorare la pasta, unire 100gr di gherigli di noce e 100gr di mandorle spellate, entrambi ben sminuzzati. In ultimo aggiungere 200gr di uvetta sultanina. Stendere la pasta dello spessore di un dito e ricavarne delle forme a piacere. Cuocerli in forno per 30 minuti. Preparare la glassa facendo sciogliere sulla fiamma 5 o 6 cucchiari di zucchero in poca acqua. Immergere i pabassinis nella glassa bollente e quindi passarli di nuovo in forno appena caldo per pochi minuti.**

## **Pane di sapa**

**Tipico pane dolce di facile preparazione. In 2 kg di farina versare 100gr di lievito fatto sciogliere in acqua tiepida e 1 litro di sapa. Lavorare bene la pasta badando che i grumi siano ben sciolti. Durante la lavorazione aggiungere gradualmente 6 uova, 40gr di cannella in polvere, dei pinoli e delle noci finemente tritati e se volete dell'essenza di garofano, continuare a lavorare la pasta finché non sarà omogenea. Dopo circa mezz'ora, formare dei panini disponendoli in una teglia ben coperti (possibilmente in un luogo caldo) lasciandoli lievitare per 24 o 48 ore. Saranno ben lievitati quando la superficie apparirà ben liscia. Infornare a fuoco moderato, e quando saranno dorati sfornarli e lasciare raffreddare, guarnire la superficie, dopo averla spennellata di sapa, con dei confettini colorati.**