



IL MENU DI NATALE  
TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

---

ANTIPASTO

*Panade*

*Carpaccio di carciofi e bottarga*

PRIMI

*Ravioli al sugo*

*Gnocchetti sardi salsiccia e zafferano*

SECONDI

*Maialetto arrosto con patate*

*Orata al sale*

DESSERT

*Seadas al miele*

IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

## RICETTA PANADE

### Ingredienti per 15 panade

**Per la pasta:** 500 grammi di semola rimacinata, 100 grammi di strutto, sale q.b., circa 80 ml di acqua tiepida

**Per il ripieno:** 400 grammi di carne di maiale, 50 grammi di lardo, sale q.b., pepe q.b., 3 spicchi di aglio, 2 ciuffi di prezzemolo



## IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

### RICETTA PANADE

#### Preparazione:

*Per l'impasto amalgamiamo la semola con lo strutto ammorbidito, aiutandoci aggiungendo acqua tiepida un po' per volta.*

*Quando l'impasto risulta liscio ed omogeneo lo lasciamo riposare in frigorifero coperto da un panno per circa 30 minuti*

*Per il ripieno mettiamo in una insalatiera la carne di maiale e il lardo, il tutto precedentemente tagliato in pezzi piccoli. Insaporiamo con sale, pepe, aglio e prezzemolo tritati. Lasciamo riposare ed insaporire per 20 minuti circa.*

*Con il mattarello o con la macchina per la pasta prepariamo con l'impasto delle sfoglie.*

*A questo punto formiamo 2 dischi per ogni panada, uno da 13 cm circa di diametro e uno da 8 cm circa.*

*Potete utilizzare degli stampini se li avete, altrimenti potete usare dei bicchieri come forme.*

*Ora mettiamo una cucchiata di ripieno al centro del disco più grande dandogli la forma di un cestino.*

*Con il disco di pasta più piccolo chiudiamo il "canestrino" unendo i bordi dei 2 dischi e formando il tipico cordoncino decorativo, pizzicando la pasta tra il pollice e l'indice, fino a completare la chiusura della panada.*

*Per ultimo cuociamo in forno preriscaldato a 180° per circa 45 minuti.*

Per vedere i video delle preparazione clicca il link qui sotto

[La panada ricetta semplice e veloce](#)



IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

## RICETTA CARPACCIO DI CARCIOFI E BOTTARGA

**Ingredienti per 6 persone**

*4 Carciofi*

*100 grammi di bottarga di muggine q.b.*

*1 limone*

*Olio extra vergine di oliva q.b.*





IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

## RICETTA CARPACCIO DI CARCIOFI E BOTTARGA

### Preparazione:

*Iniziamo col riempire una piccola insalatiera con dell'acqua e il succo di metà limone.*

*Puliamo i carciofi eliminando le foglie esterne, il gambo la paglietta interna.*

*Affettiamo finemente i carciofi e immergiamoli nell'acqua col limone.*

*A questo punto affettiamo la bottarga in striscioline o scaglie (io uso il pelapatate).*

*Scoliamo i carciofi e li mettiamo su un piatto da portata bagnandoli con un pò di limone.*

*Disponiamo sopra i carciofi le scaglie di bottarga e condiamo il tutto con olio extra vergine di oliva, sale e pepe.*

IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

## RICETTA RAVIOLI AL SUGO

### Ingredienti per 6 persone

**Per la pasta:** 500 grammi di semola fine, 5 uova

**Per il ripieno:** 2 uova, 500 grammi di ricotta di pecora, 500 grammi di bietole o spinaci

**Per il condimento:** 200 grammi di salsa di pomodoro fresco, pecorino sardo grattugiato quanto basta



## IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

di Mamma in Sardegna

### RICETTA RAVIOLI AL SUGO

#### Preparazione:

*Per l'impasto amalgamiamo la semola alle uova intere aiutandoci aggiungendo acqua salata un po' per volta. Quando l'impasto risulta liscio e omogeneo lo lasciamo riposare coperto da un panno per circa 30 minuti.*

*Per il ripieno lavoriamo la ricotta con una forchetta unendo le uova e sale quanto basta. Una volta lavate, lessate e strizzate mescoliamo le bietole all'impasto di ricotta.*

*A questo punto stendiamo la pasta creando due sfoglie sottili aiutandoci con la macchina per la pasta. Disponiamo il ripieno con un cucchiaino formando delle palline ben distanziate tra loro. Copriamo con l'altra sfoglia e premiamo sui lati della farcitura per far uscire l'aria, in modo che in cottura la pasta non si apra. Ora con l'apposita forma, "su mollu" in sardo, diamo forma e ritagliamo i ravioli.*

*Infine cuciniamo gli agnolotti in abbondante acqua salata. Saliti in superficie li scoliamo e li condiamo con una **salsa di pomodoro fresco** semplice precedentemente preparata, e li spolveriamo con del buon **pecorino sardo**.*

Per vedere le foto della preparazione clicca qui sotto

[Ricetta ravioli con ricotta e bietole o spinaci](#)



IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

## RICETTA GNOCCHETTI SALSICCIA E ZAFFERANO

### Ingredienti per 6 persone

**Per la pasta:** 500 grammi di semola di grano duro, 200 ml di acqua tiepida, 4 grammi di sale fino

**Per il condimento:** 400 grammi di salsiccia, 2 bustine di zafferano, olio extravergine di oliva q.b., sale q.b., pepe q.b., 150 grammi di pecorino sardo grattugiato



IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

## RICETTA GNOCCHETTI SALSICCIA E ZAFFERANO

*Facciamo rosolare in una grande padella con l'olio la salsiccia spellata tagliata a pezzettini, e sfumiamo con il vino. Aggiustiamo di sale e facciamo cuocere per circa 15 minuti.*

*Una volta cotti i gnocchetti li mettiamo nella padella con la salsa aggiungendo lo zafferano stemperato in qualche cucchiaino di acqua di cottura della pasta.*



## IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

### RICETTA GNOCCHETTI

#### Preparazione:

*Per l'impasto amalgamiamo la semola di grano duro con l'acqua tiepida e il sale. Quando l'impasto risulta liscio ed omogeneo lo lasciamo riposare coperto da un panno per circa 30 minuti.*

*Una volta riposata, prendiamo un pezzo di pasta della grandezza di una noce e la lavoriamo fino a ottenere un cordoncino sottile della lunghezza di circa 15 centimetri. Con un coltello tagliamo ogni cordoncino in gnocchi da 1 o 1,5 cm, a vostra discrezione.*

*A questo punto prendiamo un gnocchetto per volta e con il pollice lo facciamo scorrere sull'apposito attrezzo per rigare la pasta: in questo modo otterremo gnocchetti con una cavità al centro, una rigatura esterna e una forma allungata.*

*Se non avete lo strumento per rigare la pasta potete usare una forchetta, ed otterrete un risultato simile. Una volta lavorati tutti i gnocchetti li facciamo essiccare su una spianatoia o su dei vassoi infarinati per circa mezza giornata.*

*Infine cuciniamo i gnocchetti in abbondante acqua salata e li condiamo con la **salsa di salsiccia e zafferano** precedentemente preparata, e li spolveriamo con del buon **pecorino sardo**.*

Per vedere le foto della preparazione clicca qui sotto

[Ricetta gnocchetti sardi](#)



IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

## RICETTA MAIALETTO ARROSTO CON PATATE

### Ingredienti per 6 persone

*Metà maialetto da latte dal peso intero di 6/7 kg, sale q.b., qualche rametto di mirto, olio extra vergine di oliva q.b., 8 patate.*



IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

## RICETTA MAIALETTO ARROSTO CON PATATE

### Preparazione:

*Accendiamo il forno portando la temperatura a 180 gradi in modalità ventilato.*

*Saliamo e posizioniamo il maialetto in una teglia leggermente oliata.*

*Inforniamo e giriamo la nostra carne ogni 20 minuti circa.*

*Nel frattempo sbucciamo e tagliamo in grossi cubetti le patate e le aggiungiamo salandole alla carne mezz'ora prima che finisca la cottura.*

*Un pezzo di carne di maialetto di 3 kg in circa due ore e mezzo dovrebbe essere cotto. La cottura è perfetta quando la cotenna diventa croccante, profumata e di un bel colore ambrato.*

*Alla fine della cottura tagliamo il maialetto in pezzi grossolani, controlliamolo di sale e lo adagiamo con le patate su un piatto da portata ornato da rametti di mirto.*



IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

## RICETTA ORATA AL SALE

### Ingredienti per 6 persone

*3 Orate da 500 grammi circa, 3 kg di sale grosso, olio extra vergine di oliva q.b., 2 limoni, qualche ranetto di rosmarino*







IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

RICETTA ORATA AL SALE

**Preparazione:**

*Accendiamo il forno portando la temperatura a 200 gradi*

*Laviamo e puliamo le orate rimuovendone le interiora senza squamarle.*

*Mettiamo nella pancia delle orate un rametto di rosmarino, un pizzico di sale, una fettina di limone e un filo d'olio.*

*Distribuiamo un centimetro circa di sale grosso sul fondo di una teglia foderata con carta da forno.*

*Adagiamo le orate sulla teglia e ricopriamole con il sale grosso rimasto in modo omogeneo.*

*Mettiamo la teglia in forno e lasciamo cuocere per 40 minuti circa, fino a che il sale abbia formato una crosta dura.*

*Togliamo le orate dal forno e rompiamo la crosta di sale per liberare il pesce.*

*Serviamo immediatamente il pesce condendolo con un filo di olio extra vergine di oliva*

IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

## RICETTA SEADAS AL MIELE

### Ingredienti per 12 seadas

**Per la pasta:** 300 grammi di semola di grano duro, 50 grammi di strutto o buon burro, acqua tiepida q.b.

**Per il ripieno:** 300 grammi di pecorino freschissimo tagliato a scaglie, 3 cucchiari di zucchero, la scorza grattugiata di un limone

**Per guarnire:** miele di castagno o altro miele sardo, zucchero, olio di semi di girasole q.b. per la cottura





## IL TUO MENU DI NATALE TRAZIONALE SARDO

*di Mamma in Sardegna*

### RICETTA SEADA

#### Preparazione:

Impastiamo la semola di grano duro con lo strutto o con il burro, e tanta acqua quanta è necessaria per ottenere un impasto morbido e liscio.

Ora avvolgiamo il panetto e lo facciamo riposare per 20 minuti.

Tagliamo a scaglie il pecorino fresco grattugiandoci sopra la scorza del limone, aggiungiamo 3 cucchiaini di zucchero ed amalgamiamo il tutto.

Stendiamo la pasta con un mattarello o con l'aiuto della macchina, fino allo spessore di 2 millimetri circa.

A questo punto facciamo dei dischi del diametro di 10 centimetri (io uso un bicchiere), e su ciascuno mettiamo una cucchiainata di formaggio: adagiamo sopra un altro disco e sigilliamo con i rebbi di una forchetta. In una padella versiamo tanto olio quanto è necessario per avere l'altezza di 2 dita.

Appena l'olio si scalda immergiamo via via le seadas; quando iniziano a gonfiarsi aspettiamo 2 minuti e le giriamo delicatamente per farle cuocere altri 2 o 3 minuti nell'altro verso. Appena tolte dal fuoco le facciamo asciugare su carta assorbente alimentare, e le posiamo su un piatto da portata. Infine guarniamo questa delizia con dell'ottimo miele (se sardo ancora meglio!), oppure con una spolverata di zucchero.