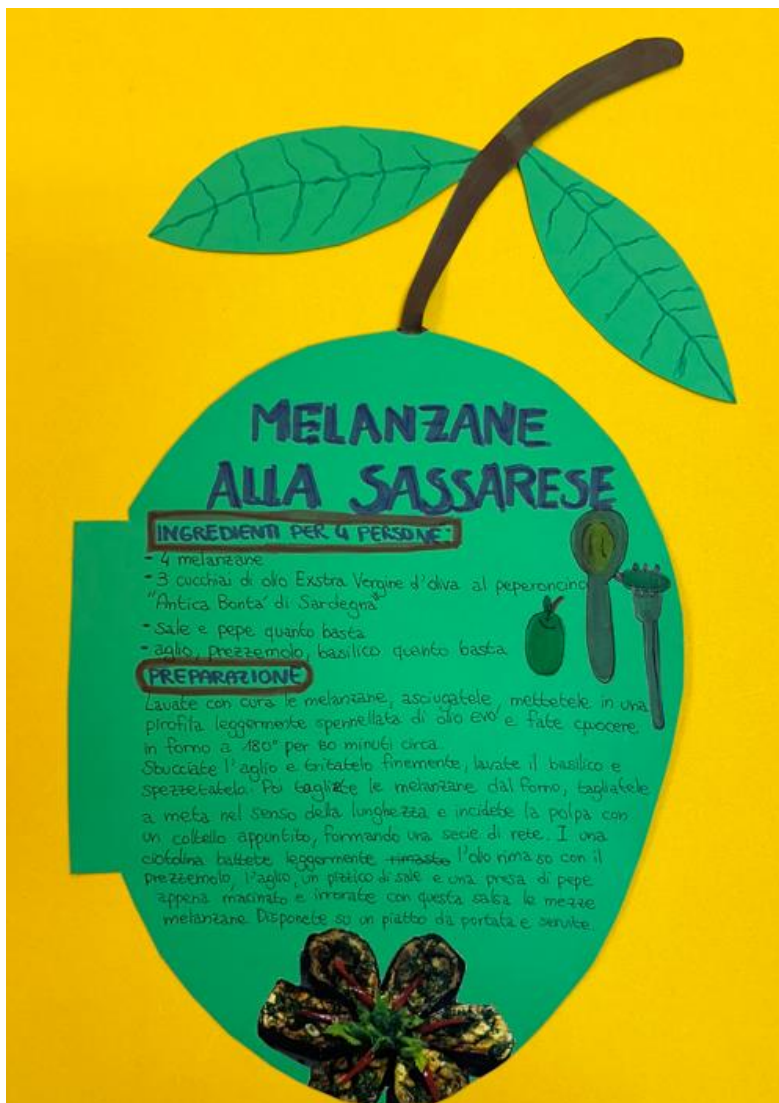


# S'OZU DE DOMO NOSTHRA

SCUOLA PRIMARIA, LI PUNTI, VIA ERA, SASSARI

Progetto BIMBOIL CLASSE 5 E, VIA ERA



# RICETTA DEL PANE GUTTAU

## INGREDIENTI:

- 500g di semola di grano duro
- 250 ml acqua
- 7g lievito di birra secco
- 80ml di olio EVO
- q.b. sale fino



## PREPARAZIONE

Miscela la semola con la farina coprente. Mescola l'acqua con il lievito e aggiungilo alla semola impastare fino a ottenere un panetto liscio. Coprire il panetto con un canovaccio e far lievitare per 40 minuti. Mettere l'impasto su un tegame e dividerlo in 3 panetti uguali e farli lievitare per 20 minuti sempre coperti. Stendere gli impasti con un mattarello formando dei dischi di 10 cm. Farli lievitare per altri 20 minuti. Scendere i panetti scaldare il forno a 200°C e infornare i dischi sulla tegame rivolti per pochi minuti fino a quando la crosta si sarà colorata con un colore bruno scuro. Mettere e appiattire mentre sono ancora calde. Ora tostare le sode sotto in forno a 170°C per 5 minuti. Servirle e metterle sopra l'olio d'oliva e sulla la cipolla in conserva. uniforme. Mettere un pezzo di sale e far girare in forno per pochi minuti senza.



## LA STORIA

Il pane guttau sarnes "pastello" che lo usavano anche i contadini. Il pane guttau è un pane fatto con la semola di grano duro e acqua. È un pane molto gustoso e sano. È uno dei panetti più antichi e gustosi quando lo mangi assapora il gusto dell'oliva.

# AGLIATA ALL'ALIGHERESE

## Ingredienti

- 1 kg. di polpo
- 3 kg. di pomodori pelati
- 100 gr. di prezzemolo
- 50 c.c. di aceto
- 100 c.c. di olio extrav.
- 3 foglie di aglio
- 5 pomodori secchi
- Sale q.b.

## PREPARAZIONE E COTTURA

Riempi una pentola d'acqua, quando arriva in bollore, immergi per 3 volte il polpo tenendolo per la testa, così i tentacoli non si arrotolano. I tempi di cottura del polpo sono circa 40 minuti per kg. Finite le parti tagliare conservare in un contenitore. Per la salsa inaguata: scaldare l'olio e il vino e soffriggere i 3 scirochi di aglio insieme ai pomodori secchi tagliati in precedenza e sfumare il tutto con aceto di vino bianco, dopo aver digerito i pomodori pelati e per fare tutto in cottura lentamente, quando la salsa agiata è pronta adagiare nel polpo prelevando tutto e trarcelo.



# CARCIOFI E PATATE IN VERDE

## INGREDIENTI

- 6 carciofi
- 6 patate medie
- uno spicchio d'aglio
- un mezzetto di prezzemolo
- abbondante olio evo sale e pepe

## PREPARAZIONE

- Pulire i carciofi eliminando le foglie dure.
- Pulire le patate.
- Tritare finemente l'aglio e prezzemolo.
- In una padella con olio evo addegnare i carciofi, aprire le "foglie".
- Versare all'interno l'olio EVO, il sale e il pepe.
- Mettere sopra una patata tagliata a metà (con carciofi).
- Aggiungere ancora olio evo.
- Far scaldare bene a fuoco vivo per 10 minuti. Dopo di che aggiungere uno o due bicchieri d'acqua, coprire con un coperchio e far cuocere a fuoco medio per 20 minuti - fino a quando l'acqua non evapora e "scappa" il liquido.
- aggiungere prezzemolo e aglio e se necessario aggiungere dell'olio evo a caldo.

## CURIOSITÀ

Nonna Maria quando presentava la ricetta, diceva: "Dite in dialetto sassarese: 'Deve zivori a osu' (che significa: deve saporire l'olio)



Buon Appetito