

Sardinia Recipes

Dishes of every shape for every occasion



ERASMUS+ KA229

2019-2021

Hands that knead together



**Comprehensive Institute
Sant'Antioco Calasetta**



Italy - Sardinia Island of Sant'Antioco



Antipasti - Starter

Rose of carasau bread1

Sea-flavored mussels2

Primi piatti - Main dish

*Ravioli (stuffed pasta)
with ricotta and spinach3*

*Ravioli (stuffed pasta)
with potatoes4*

*Lasagna with sauce, béchamel sauce
and parmesan5*

Seafood pasta.....6

Dolci - Dessert

Pardulas7

Biscuits with Nutella8

Easter sweets9



Rose di pane carasau

6 fogli di pane carasau (tagliati a metà)

300 g di pancetta arrotolata

375 g di mozzarella fiordilatte

50 g di parmigiano reggiano grattugiato

burro per la teglia

olio extravergine di oliva



Bagnate i fogli di pane carasau uno alla volta, sotto all'acqua fredda per pochi istanti e poi impilateli su una teglia o un vassoio.

Attendete 5-10 minuti: saranno diventati più morbidi e plasmabili.

Prendete il primo e mettetelo su un tagliere.

Distribuite sopra tutti gli ingredienti, un poco alla volta.

Arrotolate il pane e tagliatelo a rondelle di circa 3 cm ciascuna.

Disponete le girelle di pane carasau in una pirofila ben imburrata, versate l'olio in superficie e cuocete per circa 30-35 minuti.

Sfornate e servite tiepido o a temperatura ambiente.





Carasau bread roses

6 sheets of carasau bread (cut in half)

300g rolled bacon

375g mozzarella fiordilatte

50g grated Parmesan cheese

butter for the tin

extra virgin olive oil



Wet the sheets of carasau bread one at a time, under cold water for a few moments and then stack them on a baking sheet or baking sheet.

Wait 5-10 minutes: they will have become softer and more moldable.

Take the first one and put it on a cutting line.

Spread on all the ingredients, a little at a time.

Roll the bread and cut it into rounds of about 3 cm each.

Arrange the carasau bread rounds in a well buttered dish, pour the oil on the surface and cook for about 30-35 minutes.

Bake and served warm or at room temperature.

Cozze al sapore di mare

Cozze 1,5 kg

Aglione 2 spicchi

Prezzemolo da tritare 1 ciuffo

Vino bianco 50 ml

Olio extravergine d'oliva 5 cucchiaini



Mettete cinque cucchiaini d'olio e due spicchi di aglio schiacciati e rosolate leggermente.

Unite poi le cozze, quando inizieranno ad aprirsi versate il vino bianco e aggiungete due cucchiaini di prezzemolo tritato.

Coprite il tutto con un coperchio e lasciate cuocere per almeno 10 minuti.

Quando le cozze saranno tutte aperte servitele calde.



Sea-flavored mussels

Mussels 1.5 kg

Garlic 2 cloves

Parsley to chop 1 tuft

White wine 50ml

Extra virgin olive oil 5 tbsp



Put five tablespoons of oil and two garlic cloves, crushed and lightly browned.

Then add the mussels, when they start to open pour the white wine and add two tablespoons of chopped parsley.

Cover with a lid and cook for at least 10 minutes.

When the mussels are all open, serve them warm.



Ravioli (pasta ripiena) con ricotta e spinaci

Per la pasta:

Semola 500 g

Uova 3

1 cucchiaio d'olio extravergine d'oliva

1 pizzico di sale fino

acqua q.b

Per il ripieno:

Ricotta di pecora 500 g

Spinaci

Uova 2

1 pizzico di sale fino

Mescolate semola uova intere e sale, con poca acqua tiepida salata e olio.

Quando l'impasto sarà liscio e compatto lasciate riposare per un'ora.

Preparate il ripieno: lavorate la ricotta con una forchetta, unite le uova e gli spinaci bolliti e tagliati a pezzetti e un pizzico di sale. Stendete la pasta in una sfoglia sottile e versate un cucchiaio di ripieno a distanza regolare. Chiudete la sfoglia eliminando l'aria schiacciando l'impasto con le dita. Con la rotella tagliate la sfoglia ricavando i ravioli. Fate cuocere i ravioli in acqua salata (massimo 5-6 minuti) e condite con del sugo di pomodori freschi e abbondante pecorino.



Ravioli (stuffed pasta) with ricotta and spinach

For the pasta:

Semolina 500g

Eggs 3

1 tbsp extra virgin olive oil

1 pinch of salt up

water q.b

For the filling:

Sheep's cottage cheese 500g

Spinach

Eggs 2

1 pinch of salt



Mix semolina whole eggs, salt, a little salty warm water and oil. When the dough is smooth and compact let stand for an hour.

Prepare the filling: knead the ricotta with a fork, add the eggs and spinach boiled and cut into small pieces and a pinch of salt.

Roll out the dough into a thin pastry and pour a tablespoon of filling to the end.

Close the pastry by removing the air by crushing the dough with your fingers.

With the wheel cut the pastry and make the ravioli. Cook in plenty of salted water (maximum 5-6 minutes) and season with fresh tomato sauce and pecorino cheese.



Ravioli con patate

Per l'impasto

500 g di patate

200 g di pecorino stagionato

150 g di pecorino fresco

2 spicchi di aglio

10 foglie di menta

Per la sfoglia

500 g di farina

200 ml acqua

Sale

Olio ero (2/3 cucchiari)

Prepone della pasta.

Impastate la semola con l'acqua e lavorate fino ad ottenere un impasto liscio e compatto.

Coprite l'impasto e fatelo riposare e preparate il ripieno.

Preparazione del ripieno.

Fate cuocere le patate in acqua bollente con la buccia per circa 40/50 minuti. Quando saranno ben cotte e morbide, pelatele e passatele con lo schiacciapatate.

Unite i tuorli, l'aglio grattugiato, le foglioline di menta tritate, l'olio, lo zafferano e il pecorino. Amalgamate bene in modo da distribuire gli ingredienti omogeneamente.

Stendete la pasta in una sfoglia sottile e disponete delle palline e richiudete facendo aderire bene le due sfoglie.

Ritagliate i ravioli e cuoceteli in acqua salata.

Scolate e condite con sugo di pomodoro e basilico.

Aggiungete parmigiano o pecorino e servite caldi.



Ravioli (stuffed pasta) with potatoes

For the pasta:

*1 kg of hard wheat semolina;
water just enough.*

For the filling:

1 kg potatoes with peel;

6 tablespoons extra virgin olive oil;

2 medium yolks;

1 saffron backpack;

50 grams of pecorino cheese (or parmesan);

some mint leaves;

2 cloves of grated garlic.



Pasta preparation.

*Knead the semolina with water and work until
smooth and compact.*

Cover the dough and let it rest and prepare the filling.

Preparing the filling.

*Cook the potatoes in boiling water with the peel for
about 40/50 minutes. When they are well cooked and
soft, peel them and pass them with the potato masher.
Add the egg yolks, grated garlic, chopped mint leaves,
oil, saffron and pecorino cheese. Mix well to distribute
the ingredients evenly.*

*Roll out the dough into a thin sheet and arrange the
balls and close well making the two sheets stick well.*

Cut out the ravioli and cook them in salted water.

*Drain and drisal with simple fresh tomato sauce and
basil, sprinkle with parmesan or if you prefer
pecorino cheese.*



Lasagne con ragù, besciamella e parmigiano

1 lt di besciamella

1 lt di sugo

10 sfoglie di pasta all'uovo

150 gr di parmigiano

500 gr. mozzarella

*Cospargere il fondo di una teglia di sugo
e ricoprite con la sfoglia, ricoprite la sfoglia
con il sugo, la besciamella, la mozzarella
tagliata a pezzettini e il parmigiano.*

*Ora preparate gli altri strati fino al
raggiungimento dell'altezza desiderata.*

Fate dei buchi con la forchetta nella lasagna.

Infornate per 45 minuti a 200°.

Servite tiepida.

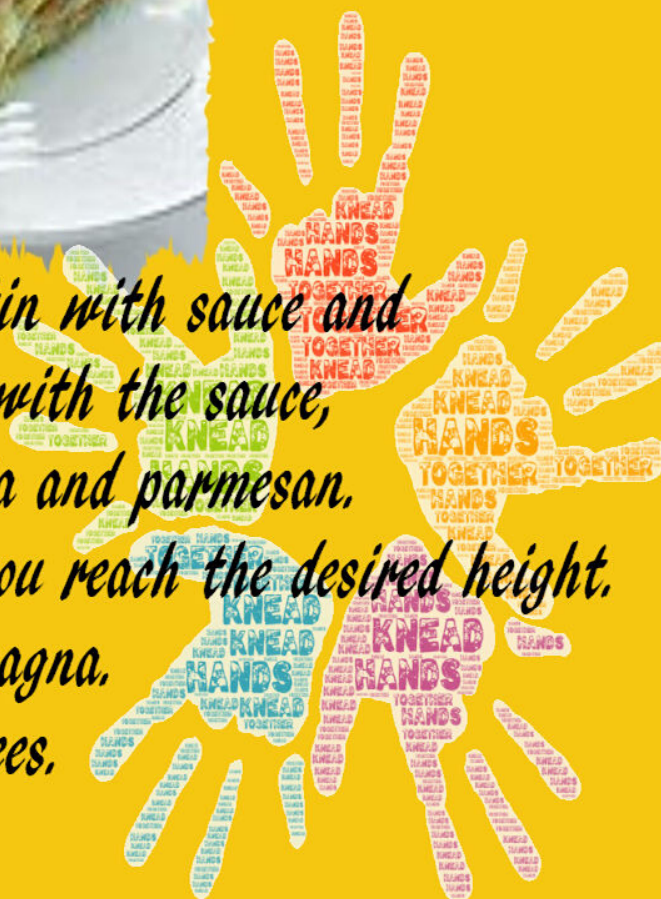


Lasagna with sauce, béchamel sauce and parmesan

*1 litre béchamel sauce
meat sauce (ragù)
10 sheets of egg pasta
150 grams parmesan
500 grams mozzarella*



Sprinkle the bottom of a baking tin with sauce and cover with pasta, cover the pasta with the sauce, béchamel sauce, chopped mozzarella and parmesan. Now make the other levels until you reach the desired height. Make holes with a fork in the lasagna. Bake for 45 minutes at 200 degrees. Serve lukewarm.





Pardulas

Per la base:

100 g Farina 00

100 g semola di grano duro

80 ml acqua

20 g strutto

sale fino



Per il ripieno:

ricotta di pecora 400 g

zucchero semolato 50 g

Farina 00 50 g

tuorlo 1

zafferano 1/2 bustina

scorza d'arancia 1/2

scorza di limone 1/2

Impastate tutti gli ingredienti per ottenere un composto omogeneo.

Lasciate riposare e preparate il ripieno: mescolate ricotta, zafferano, tuorlo e la scorza degli agrumi grattugiata. Aggiungete zucchero semolato, farina e continuate ad impastare per un paio di minuti. Stendete la sfoglia con il mattarello e ricarate dei dischi. Con le mani realizzate delle piccole palline di impasto e mettetele al centro di ogni disco di sfoglia. Pizzicate la sfoglia ai lati per chiuderla leggermente. Disponete su una teglia, infornate a 180 gradi per 35 minuti Le pardulas sono pronte per essere gustate.

Pardulas

For the base:

Flour 00 100g

hard wheat semolina 100g

Water 80ml

lard 20g

salt up 1 pinch

For the filling:

sheep's cottage cheese 400g

granulated sugar 50g

Flour 00 50g

yolk 1

saffron 1/2 sachet

1/2 orange zest

lemon zest 1/2

Knead all the ingredients to obtain a homogeneous mixture. Let him rest.

Pour into a bowl ricotta, saffron, yolk and grate citrus zest.

Knead until creamy. Add granulated sugar, flour and continue kneading for a couple of minutes. Roll out the puff pastry and get some discs.

Make small balls and put them in the center of each disc. Bring the puff pastry closer to the sides to close it slightly.

Put them on a cooking ground, cook at 180 degrees for 35 minutes.

The pardulas are ready to be enjoyed.



Biscotti con nutella

100 g zucchero

200 g farina 00 50 g

130 g burro

2/3 uova

scorza di 1 limone

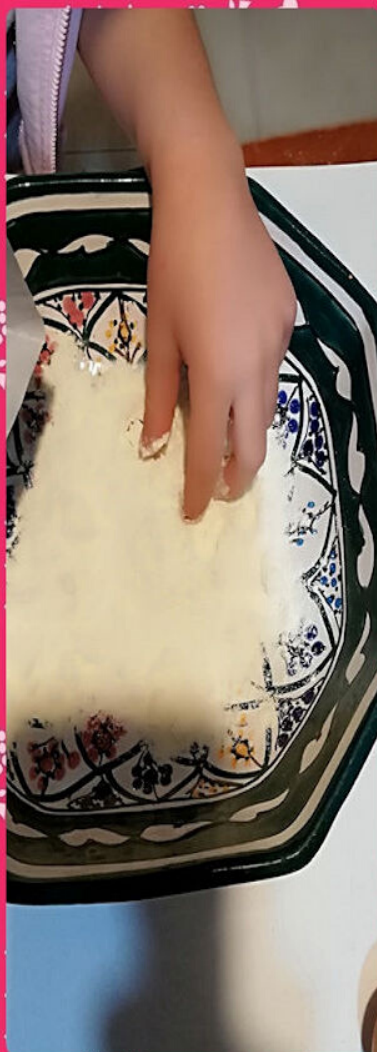
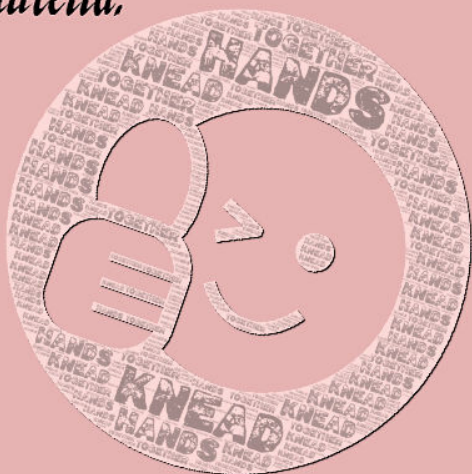
Nutella

Impastate tutti gli ingredienti per ottenere un composto omogeneo. Lasciate riposare in frigorifero per 30 minuti.

Stendete la pasta frolla con uno spessore di 4 mm e con le formine ricavate dei dischi.

Disponeteli su una teglia, infornate a 180 gradi per 15 minuti.

Far raffreddare e farcire con la nutella.



Biscuits with Nutella

100g sugar

200g flour 00 50g

130g butter

2/3 eggs

zest of 1 lemon

Nutella



Knead all the ingredients to obtain a homogeneous mixture. Leave to rest in the fridge for 30 minutes.

Roll out the shortcrust pastry with a thickness of 4 or 5 mm and with circular molds.

Put them on a cooking ground, cook at 180 degrees for 15 minutes. Allow to cool and fill with Nutella.



Dolee di Pasqua

50 g di lievito di birra

1 Kg di semola di grano duro

400 ml acqua

Sale

Zafferano

10 uova



Impastate tutti gli ingredienti fino ad avere un composto omogeneo. Ottenere dei pezzi di pasta, lavorarli con le mani dando la forma di una piccola corona, al centro di ognuna disporre un uovo, precedentemente sbollentato. Disponete su una teglia, infornate a 200 gradi. Lasciar raffreddare e gustare.



Easter Sweets

*50g brewer's yeast
1 kg of hard wheat semolina
400ml water
Saffron
Salt
10 eggs*



*Knead all the ingredients to obtain a homogeneous mixture.
Cut pieces of dough, roll out and give the shape of a crown, in the center of each arrange an egg.
Place on a baking soil, bake at 200 degrees. Allow to cool and taste.*



Traditional Italian Food



Italy - Sardinia Island of Sant'Antioco

Classes of

4A 4B

5^A 5^A



Teachers

Simonetta M.

Simonetta C.

Nadia Mara

Silvia Lorena

Comprehensive Institute

Sant'Antioco Calasetta

