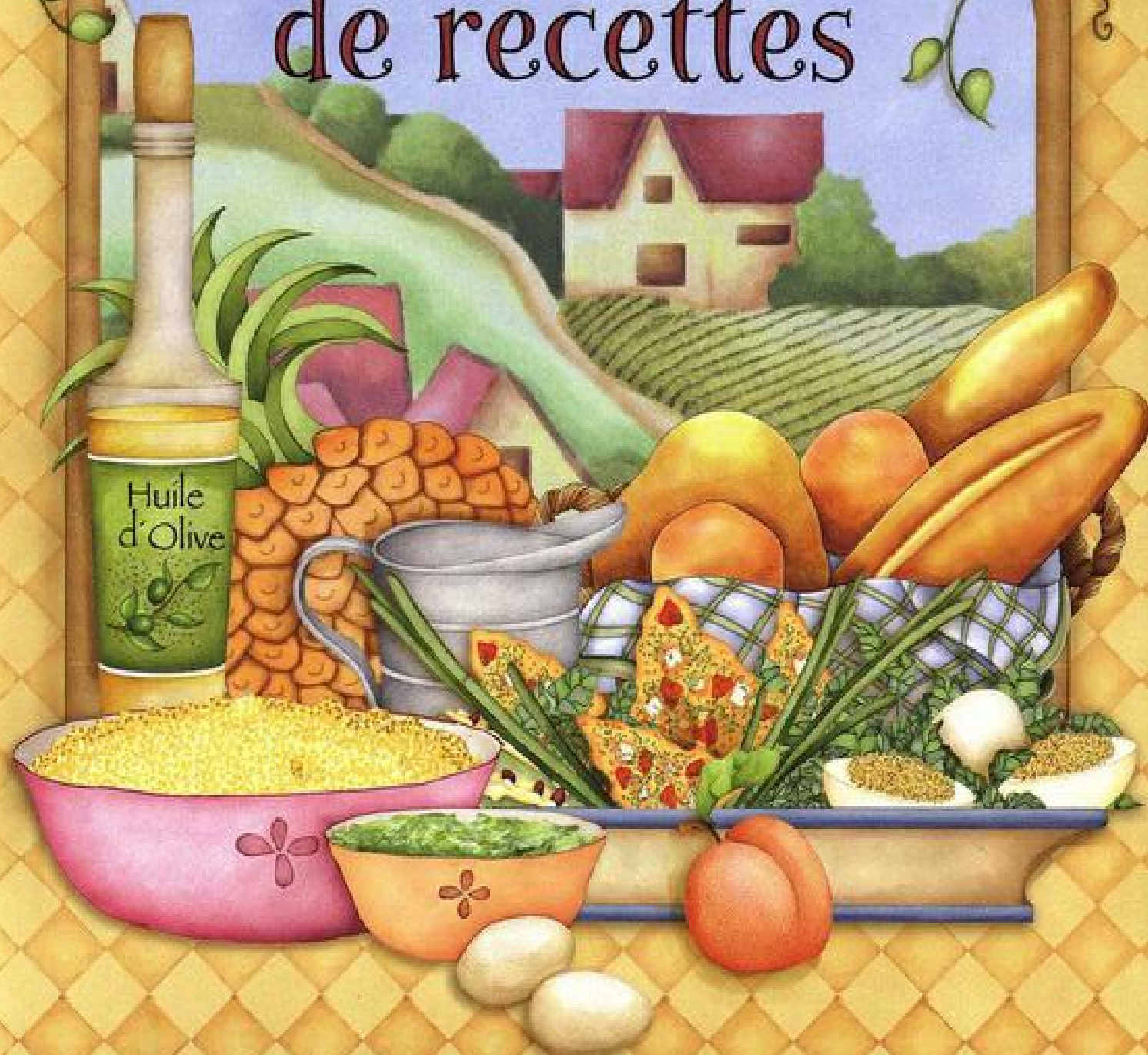


Mon livre de recettes



Mon livre de recettes

1A

l'Institut Su Planu
2016/2017 année scolaire

Préfacier

Cette année, nous avons participé avec grand plaisir au projet eTwinning, A comer! Dans ce livre, nous avons compilé quelques recettes de la tradition sarde. Nous avons demandé de l'aide de nos parents et nos grands-parents. En classe, nous avons proposé à nos enseignants et nos camarades de classe. Il était amusant de parler de la cuisine, Il a souvent eu faim. Nous espérons que vous aimerez les!

Agneau en casserole

Ingrédients

- Agneau
- Sel
- Poivre
- Citronner
- Oeufs
- Huile

Préparation

Couper l'agneau en petit morceau. Mettre dans la casserole avec l'huile et cuire à feu lent. Alors que commencer la préparation de la sauce. Initier avec le battage de 1 ou 2 oeufs et ajouter quelques gouttes de citronnier. Brosse l'agneau avec cette sauce et remettre sur le feu. Quand l'agneau est prête, donner du gout avec le poivre et le sel.



Servir-t-il!!!

Cous cous aux légumes

Ingrédients

- semoule
- huile
- sel
- carottes
- aubergines
- tomates cerises
- piments
- oignon
- ail
- courgettes
- gingembre

Preparation

Pour préparer couscous aux légumes est nécessaire couper et laver les légumes.

Puis vous devez mettre dans une casserole le piment avec l'ail, et faire frire. Donc vous devez cuire les aubergines avec les carottes, les courgettes et les courgettes, ajoutez du sel.

Coups "tout", lavez l'ail et mettez les tomates cerises dans la casserole.

Vous devez assaisonner, et la recette est finie.



Culurgionis

Ingrediènts pour la pate

- eau
- farine

Procèdè

Unir la farine vec l' eau salè

Ingrediènts pour le farce

- 1 kg de pommes de terre
- une gousse d'ail
- 1 hg de "merca"
- 2,5 kg de fromage sucrè

Procèdè

Bouliure, peau et rèduire on puleè le pommes de terre. Racher ail et “su casu vita”. Aiouter l'huile et fromage sucrè. Pètrir esemple at le pommes de terre. Étendre le pate et former di disquettes. Remplir le disquetta avec le farce. Fermer avec “sa spighitta”. Cuisinier pour 6-7 minutes.



Fregola avec moules

Ingredients

- 300 gr. fregola
- assez piments
- sel
- 250 gr. moules
- 300 gr. palourdes
- gousse d'ail
- persil

Procedure

Il met dans un pot pour faire bouillir l'eau et la saumure. lorsque l'eau est en ébullition, il ajoute la saumure de frai. Enfin, videz la saumure de frai et yajouter les moules et les palourdes.

Dans une casserole porter à ébullition le piment et l'ail. après quelquesminutes, retirer l'ail et ajouter les moules et les palourdes, sur eux, il est distribué de persil haché, et enfin vous devez attendre qu'ils cuisinent et sont ensuite ajoutés à la reproduction.



Burrida

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 2 Roussette
- 259 gr. À propos des noix (hachées)
- 3-4 feuilles de Laurier
- 5 gousses d'ail
- 2 verres de vinaigre (vin blanc)
- 1 verre d'huile d'olive (extra vierge)
- Goût du sel

Préparation

Apportez à l'eau bouillante avec 2 gousses d'ail, feuilles de Laurier et de sel.

Dès que les bulles d'eau mis à l'intérieur de la Apristurus coupé en morceaux.

Cuire pendant environ 7-8 minutes.

À la fin de la cuisson de la Apristurus ajouter les foies à l'eau et les faire blanchir pendant quelques secondes.

Vider le tout et mettre dans un bol.

Entretemps, hacher les noix d'une manière grossière et les garder prêts à les ajouter à la sauce.

Dans un autre récipient Mash les foies blanchis avec une fourchette jusqu'à ce que vous obtenez une crème.

Mettre l'huile dans une poêle avec l'ail et le brun.



Linguine aux palourdes et poutargue

Pâtes aux moules et oeufs

Ingrédients

- Spaghetti 320 g
- pâtes parfaites
- Bottarga 25 g
- l'huile d'olive extra vierge 40 g
- Échalote 35 g
- Zest 1 mesures

Préparation

D'abord, vous commencez à peler un citron avec un éplucheur de pommes de terre, de cette façon ricaverete seule la partie jaune: dérivé d'agrumes en bandes. Puis déplacer pour nettoyer et hacher finement l'échalote: il servira 35 g. Mise à niveau pour préparer la panure verser l'huile d'olive dans une poêle avec les miettes de pain.

laisser dorer pendant quelques minutes. Dès qu'ils sont ensemble brun doré côté. A ce stade, mettre sur le feu une casserole avec de l'eau à la pâte et laisser atteint ébullition. Quand il se résume non salé aussi, parce que le chevreuil est déjà très savoureux en soi ». Pendant ce temps, dans une casserole versez l'huile et ajoutez l'échalote hachée (6), laissez-goût à feu doux pendant 2-3 minutes, en remuant de temps en temps pour éviter de brûler.

Ensuite, vous aussi ajouter de la saveur zeste de citron pendant quelques instants. Ramassé une louche d'eau chaude, versez dans la casserole avec la sauce et poursuivre la cuisson pendant 10 minutes. A ce stade, le trempé dans l'eau bouillante salée pâtes fraîchement cuites.

A mi-chemin à travers la cuisson des spaghettis de drain dans le bac directement avec le condiment, en gardant l'eau de cuisson par servira à

risottare la pâte dans le moule de cuisson et finition, ajouter de l'eau si nécessaire. Pendant ce temps, avec un cutter, enlever le revêtement extérieur de la rave et quand les pâtes sont cuites, aller à la grille directement dans le moule à l'aide d'une râpe à grandes mailles.

Ajouter la mie de pain, en gardant de côté un peu pour décorer les assiettes individuelles, puis remuer et éteindre le feu.



Thon à la carlofortina

Ingredients pour 6 personnes

- 1,5kg de thon (muscle de la queue)
- 1 verre de vin blanc
- Huile extra-vierge d'olive (ce qu'il faut)
- 2 feuille de laurier
- 4 gousse d'ail
- 2 quiller de sauce tomate
- Vinaigre de vin blanc
- Sel
- Poivre

Preparation

Coupez le thon en tranches de 1cm d'épaisseur et les frirez dans beaucoup de huile.

Dans une poêle à part, rôtir les gousses d'ail pelés et le laurier avec l'huile d'olive extra-vierge, puis ajoutez le thon frit et le vin blanc et faites évaporer.

Ajoutez le sel, le poivre et la souse de tomates, puis aspergez le vinaigre de vin blanc.

Laisser cuir a feux doux jusqu'au le thon est tendre.

Et voilà, le thon à la carlofortina est terminé!



Spaghetti aux oursins

Ingrédients

- spaghetti 400 gr
- pâte bouclés 300 gr
- 1 gousse d'ail
- persil
- chilli
- huile d'olive vierge extra

Préparation

La préparation est très simple et prend peu de temps.

Laisser frire l'ail légèrement écrasé et le poivre dans une grande casserole avec de l'huile d'olive. Égoutter les pâtes 1-2 minutes avant qu'il ne soit al dente et versez dans la casserole. Ajoutez un peu “ de l'eau de cuisson”, puis mélanger le tout. Éteignez la chaleur et la saison avec la frisée de pâte rapidement rejoindre les saveurs. Saupoudrer sur le trittato de persil.



Lapin a succhittu

Ingrediénts

- lapin
- capres
- sel
- poivre
- olives

Procédé

Couper le lapin.

Mettre le lapin en casserole pour faire rissoler avec ail, huile et sauge. Ajouter les câpres et les olives. Assaisonner avec sel et poivre. Faire cuire pour 15 minutes.



Haricots Sardaigne

Ingredients

- 1 kg. fèves fraîches
- 2 gousses d'ail ou d'oignon si vous préférez
- persil
- fenouil
- menthe fraîche
- sel
- huile d'olive extra vierge

Procedure

Nettoyer d'abord pour les enlever des grains de gousses et mettre de côté, mettre à bouillir une casserole d'eau salée à l'ail ou l'oignon et le fenouil, à des bulles d'eau et versez les haricots cuire 15-20 minutes tourner de temps en temps avec une cuillère en bois et contrôlée et évaluée en laissant la cuisson jusqu'à ce qu'ils gardent!

Une fois prêt, drainer l'eau et saupoudrer de persil et de menthe fraîche hachée, arroser d'huile d'olive extra vierge et servez chaud ou tiède, un plat rapide et simple, mais vraiment délicieux!



Nougat sarde

Ingrédients pour la préparation du:

- 500 gr miel
- 300 gr de noisettes
- 200 gr amandes
- 2 blancs d'oeuf

Hôtes

Avant de commencer, il sera bon de préparer la forme qui accueille la pâte. Choisissez un petit plateau de cuisson de faible taille et habillez l'intérieur du papier sulfurisé. Maintenant, jeter à la base une couche d'Ostie (vous pouvez le trouver dans la pâtisserie ou dans les supermarchés les plus fournis).

Noisettes rôties et amandes pelées dans le four

Hacher les noisettes

Chauffer le miel dans un bain-marie jusqu'à ce qu'il devienne liquide

Fouetter les blancs d'œufs et mélanger avec le miel et continuer à tourner et à chauffer dans un bain-marie pendant 45 minutes

Ajouter les noisettes hachées et tourner à nouveau pendant 10 minutes

Verser les amandes entières dans la pâte

Verser la pâte dans le plateau à pâtisserie et distribuer bien

Couvrez d'une feuille d'Ostie et laissez-le refroidir.



Indice

Mon livre de recettes	2
1A	2
Préface	3
Cette année, nous avons participé avec grand plaisir au projet eTwinning, A comer! Dans ce livre, nous avons compilé quelques recettes de la tradition sarde. Nous avons demandé de l'aide de nos parents et nos grands-parents. En classe, nous avons proposé à nos enseignants et nos camarades de classe. Il était amusant de parler de la cuisine, Il a souvent eu faim. Nous espérons que vous aimerez les!	
Agneau en casserole	4
Cous cous aux légumes	6
Culurgionis	8
Fregola avec moules	10
Burrida	12
Linguine aux palourdes et poutargue	14
Pâtes aux moules et oeufs	14
Thon à la carlofortina	16
Spaghetti aux oursins	18
Lapin a succhittu	19
Haricots Sardaigne	21
Nougat sarde	23