

PRENDAS DE MESA

gioielli
della tavola
augurano un

Felice
2016



Scopriamo assieme le meraviglie
dell'archeologia sarda



Scopriamo assieme le meraviglie dell'archeologia sarda



Domus de Janas di Mandra Antine, nel territorio di Thiesi (Sassari).



Dolmen Sa Coveccada, Mores (Sassari).



Domus de Janas di Genna Salixi, nel territorio di Villa S. Antonio (Oristano).



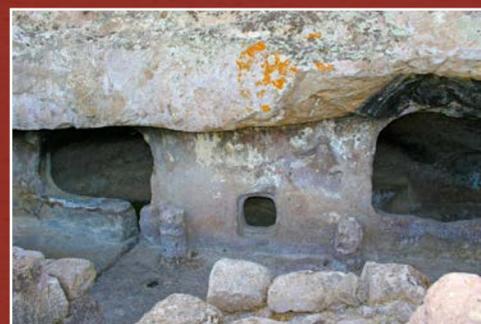
Menhir nel territorio di Villa S. Antonio (Oristano).



Tomba di Giganti di Coddu Vecchiu, nel territorio di Arzachena (Olbia-Tempio).



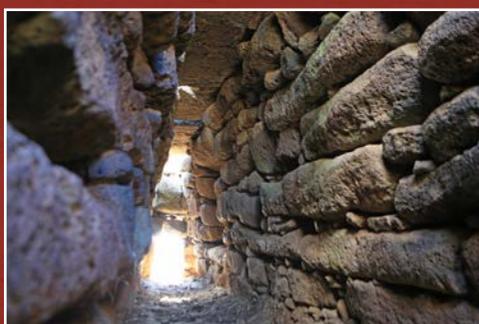
Dolmen Sarbogadas, Birori (Nuoro).



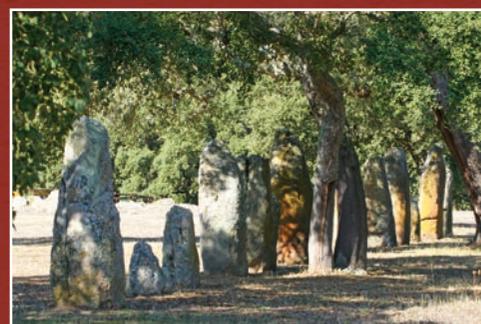
Domus de Janas di Montessu, nel territorio di Villaperuccio (Carbonia-Iglesias).



Menhir di Monte Corru Tundu, nel territorio di Villa S. Antonio (Oristano).



Tomba dei Giganti Sa Domu 'e s' Orcu, nel territorio di Siddi (Medio Campidano).



Menhir nel pianoro di Pranu Mutteddu, nel territorio di Goni (Cagliari).



Dolmen di Ciuledda, nel territorio di Luras (Olbia-Tempio).



Betili del complesso funerario di Tamuli, nel territorio di Macomer (Nuoro).



Complesso prenuragico di Monte Baranta, nel territorio di Olmedo (Sassari).



Foto Gianfranco Casu

Dolmen Sa Coveccada, Mores (Sassari); La più grande struttura a dolmen della Sardegna ed una delle meglio conservate, questo monumento in trachite tufacea grigio-rosa domina un ampio tavolato trachitico: tre grandi lastre ortostatiche sorreggono il lastrone di copertura, che raggiunge il peso di 18 tonnellate; è andata perduta la parte posteriore e relativa copertura, dalle stime effettuate altrettanto colossale.



Polpa di asino a "s'antiga"

Ingredienti: 1,200 Kg di polpa di asino a pezzo intero, 2 litri di vino rosso, ½ litro di aceto di vino, 1 cipolla, 3 coste di sedano, 4 spicchi di aglio, 1 mazzo di prezzemolo, sale q.b., pepe q.b., poco olio extravergine di oliva
Preparazione: il giorno prima dell'utilizzo mettere la carne in un recipiente, coprirlo con il vino, l'aceto, la cipolla tagliata a quarti, il sedano a pezzi e porre il tutto in frigorifero (con la marinatura si mantiene anche diversi giorni). Sgocciolare la carne e tagliarla a fettine abbastanza spesse condite con l'aglio, il prezzemolo e un po' di olio extravergine di oliva. Scaldare una griglia e cuocere la carne a vostro piacimento (possibilmente al sangue), quindi aggiustare di sale e pepe e cospargere con un po' di prezzemolo.

Gennaio 2016

1 V	Maria Madre di Dio		13 M	S. Ilario		25 L	Conversione di S. Paolo
2 S	S. Basilio e Gregorio	☾	14 G	S. Felice		26 M	SS. Tito e Timoteo
3 D	S. Genoveffa		15 V	S. Mauro		27 M	S. Angela Merici
4 L	S. Elisabetta Anna Seton		16 S	S. Marcello		28 G	S. Tommaso d'Aquino
5 M	S. Amelia		17 D	S. Antonio Abate	☾	29 V	S. Costanzo
6 M	Epifania di N. S.		18 L	S. Margherita		30 S	S. Martina
7 G	S. Raimondo		19 M	SS. Mario e Marta		31 D	S. Giovanni Bosco
8 V	S. Massimo di Pavia		20 M	S. Sebastiano e Fabiano			
9 S	S. Giuliano		21 G	S. Agnese			
10 D	Battesimo di Gesù	☾	22 V	S. Gaudenzio			
11 L	S. Iginio		23 S	S. Emerenziana			
12 M	S. Cesira		24 D	S. Francesco di Sales	☺		





Foto Gianfranco Casu

Domus de Janas di Genna Salixi, nel territorio di Villa S. Antonio (Oristano); La necropoli di Genna Salixi, composta da numerose Domus de Janas, è famosa per la cura architettonica con la quale è stata concepita. In particolare la Domus III, dalla caratteristica forma "a cupola", è stata ricavata da un blocco roccioso fiancheggiante un rilievo collinare, con diverse piccole aperture orientate a sud-est.



Piedini di agnello in agrodolce

Ingredienti: 12 piedini di agnello già puliti, 2 spicchi di aglio, 50g di concentrato di pomodoro, 200ml di aceto di vino, 50g di zucchero, 100ml di olio extravergine di oliva, sale q.b., pepe q.b., 1 ciuffo di prezzemolo, 1 cipolla media, 200ml di vino bianco

Preparazione: sbollentare i piedini in acqua salata, eliminare l'osso; a parte soffriggere la cipolla e l'aglio, aggiungere il concentrato di pomodoro e sfumare con il vino bianco. Inserire i piedini e far cuocere coprendo con dell'acqua finché non saranno morbidi. Infine unire l'aceto, lo zucchero e aggiustare di sale e pepe. Servire caldi o freddi con una spolverata di prezzemolo.

Febbraio 2016

1 L S. Verdiana	13 S SS. Fosca e Maura	25 G S. Gerlando
2 M Presentazuine di N. S.	14 D I. di Quaresima	26 V S. Faustino
3 M S. Biagio	15 L S. Faustino e Giovita	27 S S. Gabriele
4 G S. Gilberto	16 M S. Giuliana	28 D III. di Quaresima
5 V S. Agata	17 M S. Flaviano	29 L S. Augusto
6 S S. Paolo Miki	18 G S. Costanza	
7 D S. Teodoro	19 V S. Mansueto	
8 L S. Girolamo Emiliani	20 S S. Eleuterio	
9 M S. Apollonia	21 D II. di Quaresima	
10 M Le Sacre Ceneri	22 L Cattedra di S. Pietro	
11 G B.V. Maria di Lourdes	23 M S. Policarpo	
12 V S. Eulalia	24 M S. Etelberto	





Foto Gianfranco Casu

Menhir nel territorio di Villa S. Antonio (Oristano); All'interno del complesso nuragico di Is Forras, costituito da numerose domus de janas, trova ubicazione il colossale menhir di Corru Tundu, monolite in tufo trachitico fortemente affusolato e dall'apice tronco. Dalla ragguardevole altezza di 5,75 metri, presenta una faccia spianata e una arrotondata: in quest'ultima sono presenti tre coppelle circolari.



Lisagnas a sa pastora

Ingredienti: 500g di sfoglia di pasta all'uovo, 200g di polpa di maiale, 200g di polpa di manzo o pecora, 100g di porcini o prataioli, 50g di olive nere, 100g di concentrato di pomodoro, 200 ml di vino rosso, 100g di pecorino stagionato, 100ml di olio extravergine di oliva, 2 spicchi d'aglio, sale q.b.

Preparazione: stendere la pasta e tagliarla con la rotella in modo incerto, tipo straccetti di varia misura, e coprire con un panno umido. Per il sugo rosolare la carne tagliata a dadini, unire i funghi finemente affettati e le olive, sfumare con il vino rosso, aggiungere l'aglio in camicia e il concentrato di pomodoro. Continuare la cottura per circa 20 minuti aggiungendo dell'acqua poco per volta per tenere il preparato sempre cremoso; infine aggiustare di sale. Cuocere la pasta in abbondante acqua salata, condire con il sugo e spolverare di pecorino.

Marzo 2016

1 M S. Albino	13 D v. di Quaresima	25 V S. Isacco
2 M S. Agnese di Boemia ☾	14 L S. Matilde	26 S S. Emanuele
3 G S. Cunegonda	15 M S. Luisa ☾	27 D Pasqua di Resurrezione
4 V S. Casimiro	16 M S. Eriberto	28 L Lunedì dell'Angelo
5 S S. Adriano	17 G S. Patrizio	29 M SS. Simplicio e Costantino
6 D IV. di Quaresima	18 V S. Cirillo di Gerusalemme	30 M S. Secondo
7 L SS. Perpetua e Felicita	19 S S. Giuseppe	31 G S. Beniamino ☽
8 M S. Giovanni di Dio	20 D Le Palme	
9 M S. Francesca Romana ☾	21 L S. Serapione	
10 G S. Macario	22 M S. Lea	
11 V S. Costantino ☺	23 M S. Turibio	
12 S S. Massimiliano	24 G S. Caterina di Svezia	





Foto Gianfranco Casu

Tomba di Giganti di Coddu Vecchiu, nel territorio di Arzachena (Olbia-Tempio); Costruita col granito locale, la Tomba di giganti di Coddu Vecchiu è una sepoltura a galleria, con un corridoio funerario rettangolare coperto da lastre disposte a piattabanda. L'esedra semicircolare delimitata da ortostati, aggiunta in un secondo momento, vede sorgere al suo centro l'imponente stele centinata, ornata da una cornice a rilievo piatto. Questa è la più grande del genere ritrovata finora in Sardegna.



Involtini di tacchino "latte e senape"

Ingredienti: 4 cosce di tacchino, 8 fette di pancetta affumicata, 1 rametto di rosmarino, 1 litro di latte intero, 200g di burro, olio extravergine di oliva, 50g di senape, 200ml di birra chiara, 2 spicchi d'aglio, sale q.b.

Preparazione : dissossare le cosce di tacchino e dividerle in 8 parti; formare dei fagottini, avvolgerli nella pancetta e legarli con spago da cucina. Scaldare l'olio extravergine di oliva in un tegame con l'aglio, rosolare bene i fagottini e sfumare il tutto con la birra; unire il burro, la senape e il rosmarino. Coprire con il latte, lasciare cuocere a fuoco lento per circa 30 minuti e alla fine aggiustare di sale.

Aprile 2016

1 V	S. Ugo	13 M	S. Martino	25 L	Festa della Liberazione
2 S	S. Francesco da Padova	14 G	S. Valeriano	26 M	S. Marcellino
3 D	In Abis	15 V	S. Annibale	27 M	S. Zita
4 L	Annunciazione di N. S.	16 S	S. Bernadette Soubirous	28 G	S. Valeria
5 M	S. Vincenzo Ferrer	17 D	S. Roberto	29 V	S. Caterina da Siena
6 M	S. Pietro da Verona	18 L	S. Galdino	30 S	S. Pio V
7 G	S. Giovanni Battista de La Salle	19 M	S. Emma		
8 V	S. Dionigi di Corinto	20 M	S. Sara		
9 S	S. Demetrio	21 G	S. Anselmo		
10 D	S. Ezechiele	22 V	S. Leonida		
11 L	S. Stanislao	23 S	S. Giorgio		
12 M	S. Zeno	24 D	S. Fedele		





Foto Gianfranco Casu

Dolmen Sarbogadas, Birori (Nuoro); Ubicato in un pianoro dell'altopiano di Abbasanta, questo Dolmen spicca per l'imponente tavola di copertura basaltica, sorretta in origine da sette lastre delle quali oggi restano solo quattro.



Goulash d'anatra con prataioli e castagne

Ingredienti: 4 petti d'anatra, 4 cosce d'anatra, 1 carota, 1 cipolla, 2 gambi di sedano, 4 patate, 50g di castagne, 400g di funghi prataioli, 1,5 litro di brodo vegetale, ½ cucchiaino di paprica dolce, 1 cucchiaino di paprica forte, 1 spicchio d'aglio, 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva, 1 cucchiaino di prezzemolo tritato, 4 crostoni di pane tostato, sale q.b.
Preparazione: tagliare il petto a cubetti, togliere la pelle dalle cosce, disossarle e tagliarle a pezzetti. Mettere i funghi finemente affettati in una casseruola e rosolarli con olio, aglio e prezzemolo. Sbucciare e tagliare a cubetti le patate; sbucciare e lessare le castagne; fare un battuto con carota, cipolla, sedano e rosolarlo; a parte rosolare la carne. In una casseruola unire tutti gli ingredienti, bagnarli con il brodo e unire per ultime le patate e le castagne. Aggiustare di sale e unire la paprica. Cuocere a calore basso per 20/25 minuti e servire sui crostoni di pane.

Maggio 2016

1 D	San Giuseppe Art. Festa del Lavoro	13 V	B. V. Maria di Fatima	25 M	S. Beda
2 L	S. Atanasio	14 S	S. Mattia	26 G	S. Filippo Neri
3 M	SS. Filippo e Giacomo	15 D	Pentecoste	27 V	S. Agostino di Canterbury
4 M	S. Ciriaco	16 L	S. Ubaldo	28 S	S. Emilio
5 G	S. Irene da Lecce	17 M	S. Pasquale Baylon	29 D	Corpus Domini
6 V	S. Domenico Savio	18 M	S. Venanzio	30 L	S. Giovanna d'Arco
7 S	S. Flavia Domitilla	19 G	S. Pietro di Morrone	31 M	Visitazione B. V. Maria
8 D	Ascensione di N. S.	20 V	S. Bernardino		
9 L	S. Pacomio	21 S	S. Vittorio		
10 M	S. Alfio	22 D	SS. Trinità		
11 M	S. Ignazio da Laconi	23 L	S. Desiderio		
12 G	SS. Nereo e Achilleo	24 M	Maria V. Ausiliatrice		





Foto Gianfranco Casu

Domus de Janas di Montessu, nel territorio di Villaperuccio (Carbonia-Iglesias); La necropoli di Montessu è ubicata sul fianco meridionale di una collina trachitica, ed è la più vasta necropoli a domus de Janas di tutta la Sardegna meridionale. Delle decine di domus, tutte con apertura orientata a sud-est, è caratteristica l'altezza dei vani interni, mediamente intorno ai 95 cm; si riscontra la presenza di nicchie a parete o aperte sul pavimento, probabilmente destinate a contenere offerte.



Treccia d'agnello "cipolla e patate"

Ingredienti: 2 trecce di agnello sardo, 4 patate, 2 cipolle medie, 1 carota, 2 coste di sedano, 200 ml di olio extravergine di oliva, ½ busta di zafferano, 2 spicchi d'aglio, 1 ciuffetto di prezzemolo, 2 pomodoro secchi, peperoncino rosso a piacere

Preparazione: far bollire per circa 15 minuti le trecce in acqua salata; far scaldare in un tegame l'olio e rosolare le trecce; aggiungere l'aglio in camicia, le carote e il sedano a tocchetti e le cipolle tagliate a rondelle. Far soffriggere il tutto per 10 minuti circa, coprire con acqua, aggiungere lo zafferano, i pomodori secchi e le patate e cuocere finché quest'ultime non saranno pronte; a piacere unire il peperoncino e quindi servire con una spolverata di prezzemolo tritato.

Giugno 2016

1 M S. Giustino	13 L S. Antonio di Padova	25 S S. Guglielmo
2 G Festa della Repubblica - S. Marcellino	14 M S. Eliseo	26 D S. Vigilio
3 V Sacro cuore di Gesù	15 M S. Germana Cousin	27 L S. Cirillo d'Alessandria 🌙
4 S S. Quirino	16 G S. Aureliano	28 M S. Ireneo
5 D S. Bonifacio 🌙	17 V S. Ranieri	29 M SS. Pietro e Paolo
6 L S. Norberto	18 S S. Gregorio Barbarigo	30 G SS. Protomartiri Romani
7 M S. Geremia	19 D S. Romualdo	
8 M S. Medardo	20 L S. Ettore 🌞	
9 G S. Efre' m	21 M S. Luigi Gonzaga	
10 V S. Faustina	22 M S. Paolino	
11 S S. Barnaba	23 G S. Lanfranco Beccari	
12 D S. Onofrio 🌙	24 V Natività S. Giovanni Battista	





Foto Gianfranco Casu

Menhir di Monte Corru Tundu, nel territorio di Villa S. Antonio (Oristano); Il territorio di Villa S. Antonio è famoso per l'elevata concentrazione di menhir. Conosciuto in Sardegna con il nome di "pedra fitta", cioè "pietra conficcata", il menhir è un monumento megalitico del Neolitico, presente in Europa soprattutto in Bretagna e nelle isole Britanniche.



Fregola alle rape rosse e mandorle

Ingredienti: 2 rape rosse, 200g di fregola sarda, 100g di pancetta, 200g di burro, 100g di parmigiano grattugiato, 1 dado vegetale, 100g di mandorle tostate, 1 litro di brodo di pollo, ½ kg di petto di pollo

Preparazione: dorare il petto di pollo tagliato a dadini, sbucciare e passare al setaccio le rape; tostare la fregola con il burro, aggiungere la pancetta a dadini e le mandorle tritate grossolanamente, quindi unire il brodo, il dado e il petto di pollo. Portare a cottura, alla fine aggiungere le rape e il parmigiano e lasciare stufare per circa 10 minuti.

Luglio 2016

1 V	S. Ester	13 M	S. Enrico	25 L	S. Giacomo il Maggiore
2 S	S. Ottone	14 G	S. Camillo de Lellis	26 M	SS. Anna e Gioacchino
3 D	S. Tommaso	15 V	S. Bonaventura	27 M	S. Pantaleone
4 L	S. Elisabetta di Portogallo	16 S	B. V. Maria del Carmelo	28 G	SS. Nazario e Celso
5 M	S. Antonio M. Zaccaria	17 D	S. Alessio	29 V	S. Marta di Betania
6 M	S. Maria Goretti	18 L	S. Federico	30 S	S. Pietro Crisologo
7 G	S. Claudio	19 M	S. Arsenio	31 D	S. Ignazio di Loyola
8 V	SS. Aquila e Priscilla	20 M	S. Apollinare		
9 S	S. Veronica Giuliani	21 G	S. Lorenzo da Brindisi		
10 D	SS. Rufina e Seconda	22 V	S. Maria Maddalena		
11 L	S. Benedetto da Norcia	23 S	S. Brigida		
12 M	S. Fortunato	24 D	S. Cristina		





Foto Gianfranco Casu

Tomba dei Giganti Sa Domu 'e s' Orcu, nel territorio di Siddi (Medio Campidano); Il suggestivo corridoio interno della Tomba dei Giganti di Sa Domu 'e s' Orcu, una delle più imponenti, architettonicamente raffinate e meglio conservate dell'isola. Situata nell'altipiano della Giara di Siddi e realizzata con blocchi basaltici del luogo, la tomba presenta la tipica struttura a forma di protome taurina ed è disposta lungo l'asse NO-SE; l'esedra raggiunge i 18 metri di ampiezza e nel mezzo si trova l'ingresso, orientato verso sud-est;



Lonza di maiale farcita

Ingredienti: 1kg di lonza di maiale intera, 2 carote, 4 coste di sedano, 4 strisce di pancetta tesa affumicata, sale q.b., 200ml di vino bianco (1 bicchiere), 500ml di brodo vegetale, 200ml di olio extravergine di oliva

Preparazione: praticare dei fori lungo la lonza con un coltello a punta. Scottare le coste di sedano con l'olio extravergine d'oliva. Sbucciare le carote, tagliarle a listarelle per il lungo e scottarle in acqua calda. Infilare le coste di sedano, le carote e la pancetta nei fori della lonza usando come aiuto il manico di un mestolo di legno; salare la lonza, scottarla in una padella con olio d'oliva a fuoco vivace e sfumare con il vino. Adagiare in una teglia da forno e infornare a 180 °C per circa 40 minuti; lasciare riposare fuori dal forno per circa 20 minuti. Tagliare a fette piuttosto spesse. Filtrare i fondi di cottura e realizzare una salsa aggiustando di sale. Servire con purè di patate e spinaci al vapore

Agosto 2016

1 L S. Alfonso de' Liguori	13 S SS. Ippolito e Pontiano	25 G S. Ludovico
2 M S. Eusebio	14 D S. Massimiliano M. kolbe	26 V S. Alessandro
3 M S. Pietro di Anagni	15 L Assunzione B. V. Maria	27 S S. Monica
4 G S. Giovanni M. Vianney	16 M S. Rocco	28 D S. Agostino
5 V S. Emidio	17 M S. Giacinto	29 L Martirio S. Giovanni Battista
6 S Trasfigurazione di N. S.	18 G S. Elena	30 M S. Fantino
7 D S. Gaetano Thiene	19 V S. Giovanni Eudes	31 M S. Raimondo Nonnato
8 L S. Domenico di Guzman	20 S S. Bernardo	
9 M S. Teresa Ben. della Croce	21 D S. Pio X	
10 M S. Lorenzo	22 L B. V. Maria Regina	
11 G S. Chiara	23 M S. Rosa	
12 V S. Giovanna Francesca	24 M S. Bartolomeo	





Foto Gianfranco Casu

Menhir nel pianoro di Pranu Mutteddu, nel territorio di Goni (Cagliari); Il complesso archeologico di Pranu Mutteddu presenta la più alta concentrazione di menhir della Sardegna, realizzati con arenaria del luogo e disposti in gruppi, a coppie o, nel caso di specie, in lunghi allineamenti. Del tipo "protoantropomorfo", a forma ogivale o subogivale e superficie anteriore piana.



Costine al cannonau

Ingredienti: 1 kg di costine di maiale, 1 cipolla di mezza grandezza, 4 foglie di verza, 200 ml di Cannonau 13° (un bicchiere), sale q.b., pepe q.b., rosmarino, salvia, olio extravergine d'oliva, brodo di carne

Preparazione: far rosolare leggermente le costine di maiale in una padella. In una teglia fare appassire la cipolla tagliata finemente, quindi aggiungere le costine rosolate e la verza spezzata grossolanamente. Bagnare il tutto con il vino facendolo evaporare. Cuocere lentamente per 50 minuti, aggiungendo il brodo di tanto in tanto per tenere sempre umida la carne. Versare le costine in una pirofila e servirle caldissime.

Settembre 2016

1 G S. Egidio	13 M S. Giovanni Crisostomo	25 D SS. Aurelia e Neomisia
2 V S. Elpidio	14 M Esaltazione S. Croce	26 L SS. Cosma e Damiano
3 S S. Gregorio Magno	15 G B. V. Maria Addolorata	27 M S. Vincenzo de' Paoli
4 D S. Rosalia	16 V SS. Cornelio e Cipriano	28 M S. Venceslao
5 L S. Lorenzo Giustiniani	17 S S. Roberto Bellarmino	29 G SS. Arcangeli
6 M s. Zaccaria	18 D SS. Sofia e Irene	30 V S. Girolamo
7 M S. Grato	19 L S. Gennaro	
8 G Natività B. V. Maria	20 M S. Eustachio Placido	
9 V S. Pietro Claver	21 M S. Matteo	
10 S S. Pulcheria	22 G S. Maurizio	
11 D SS. Proto e Giacinto	23 V S. Pio da Pietrelcina	
12 L SS. Nome di Maria	24 S S. Pacifico	





Foto Gianfranco Casu

Dolmen di Ciuledda, nel territorio di Luras (Olbia-Tempio); Il territorio di Luras ospita ben quattro strutture a dolmen, delle quali quello di Ciuledda rappresenta una tipologia semplice, a pianta semicircolare, con vano sepolcrale a forma di semicerchio; il lastrone di copertura è un blocco granitico di 3,5x2,4 metri, e l'altezza dal suolo è di 1,2 metri.

Brasato di vitellone o manzo al radicchio



Ingredienti: 1 pezzo di copertina o cappello del prete di circa 1,200 Kg, 2 cipolle, 2 carote, 2 cespi di radicchio di Treviso, 8 bacche di ginepro, olio extravergine di oliva, 2 bicchieri di Monica o Cannonau, 2 foglie di alloro, 200 ml di brodo vegetale, 1 cucchiaino di miele, sale q.b, pepe q.b

Preparazione: pelare, lavare e tagliare a dadini le cipolle e le carote. Prendere una pentola bassa e larga, versarvi 4 cucchiaini di olio extravergine di oliva e porla sopra il fornello a fuoco vivace. Aggiungere le verdure e fare soffriggere; unire il pezzo di carne intero e farlo rosolare rigirandolo più volte.

Insaporire con sale e pepe. Aggiungere le bacche di ginepro ben schiacciate, l'alloro e far sfumare con 2 bicchieri di vino rosso. Lasciar evaporare per alcuni minuti, abbassare la fiamma e coprire con un coperchio. Cuocere per circa 2 ore mescolando e aggiungendo di tanto in tanto del brodo vegetale. A fine cottura unire il radicchio tagliato a spicchi e precedentemente rosolato, il miele e il sale.

Ottobre 2016

1 S S. Teresa di Gesù Bambino	13 G S. Benedetto	25 M SS. Crispino e Crispiniano
2 D SS. Angeli Custodi	14 V S. Callisto	26 M S. Alfredo
3 L S. Gerardo	15 S S. Teresa d'Avila	27 G S. Evaristo
4 M S. Francesco d'Assisi	16 D S. Edvige	28 V S. Simone e Giuda Taddeo
5 M S. Placido	17 L S. Ignazio di Antiochia	29 S S. Ermelinda
6 G S. Bruno	18 M S. Luca	30 D S. Germano
7 V B. V. Maria del Rosario	19 M S. Laura	31 L S. Lucilla
8 S S. Pelagia	20 G S. Irene del Portogallo	
9 D S. Dionigi	21 V S. Orsola	
10 L S. Daniele	22 S S. Giovanni Paolo II	
11 M S. Giovanni XXIII	23 D S. Giovanni da Capestrano	
12 M S. Serafino	24 L S. Antonio M. Claret	





Foto Gianfranco Casu

Betili del complesso funerario di Tamuli, nel territorio di Macomer (Nuoro); I sei famosi betili basaltici del vasto complesso archeologico di Tamùli delimitano il fianco di una tomba di giganti. Di forma conica, tre sono a superficie liscia e tre presentano due bozze coniche mammellari, probabilmente a simboleggiare la coppia divina della dea madre e del dio toro; a riprova di ciò anche l'altezza, che si attesta intorno ai 108 cm per la prima triade e 140 cm per la seconda.



Agnello ai semi di sesamo di gianni picci

Ingredienti: ½ agnellino da latte, 100g di sesamo, 100g di senape, sale e pepe q.b., 1 gambetto di rosmarino, 1 ciuffo di prezzemolo, 200ml di vernaccia invecchiata, 100ml di olio extravergine di oliva, 100g di farina 0, 2 spicchi d'aglio
Preparazione: tagliare l'agnello a pezzi grossolani e infarinarli; quindi rosolarli a fuoco vivo nell'olio extravergine d'oliva con l'aglio, sfumare con la vernaccia e unire il rosmarino ed il prezzemolo tritato. Fare evaporare il vino, aggiungere a questo punto la senape e nappare bene la carne con la crema formatasi. Formare una panatura con i semi di sesamo e adagiare l'agnello su una placca da forno. Infornare a forno caldo a 180 °C per 20 minuti circa.

Novembre 2016

1 M Tutti i Santi	13 D Avvento Ambrosiano	25 V S. Caterina d'Alessandria
2 M Commemorazione Defunti	14 L S. Giocondo ☹️	26 S S. Leonardo
3 G S. Silvia	15 M S. Alberto	27 D I. d'Avvento
4 V S. Carlo Borromeo	16 M S. Margherita di Scozia	28 L S. Giacomo della Marca
5 S S. Guido M. Conforti	17 G S. Elisabetta d'Ungheria	29 M S. Saturnino 🌑
6 D S. Emiliano	18 V S. Oddone	30 M S. Andrea
7 L S. Ernesto 🌑	19 S S. Fausto	
8 M S. Goffredo	20 D Cristo Re	
9 M S. Oreste	21 L Presentazione B. V. Maria 🌑	
10 G S. Leone	22 M S. Cecilia	
11 V S. Martino di Tours	23 M S. Clemente	
12 S S. Giosafat Kuncewycz	24 G S. Flora	





Foto Gianfranco Casu

Complesso prenuragico di Monte Baranta, nel territorio di Olmedo (Sassari); Complesso prenuragico unico nel suo genere, Monte Baranta si erge sull'altopiano trachitico dell'omonimo monte, a circa 120 m s.l.m., dominando il paesaggio come un fortilizio; si compone di quattro aree distinte: un recinto-torre a ridosso del dirupo, in posizione dominante, una muraglia megalitica posta a sbarramento del tratto pianeggiante del sito, un villaggio, i cui resti permangono racchiusi tra il recinto-torre, la muraglia e lo strapiombo, e infine un luogo sacro, posto all'esterno del villaggio, segnalato da un circolo megalitico di circa 10 metri di diametro all'interno del quale si trovano numerosi menhir di notevole grandezza riversi a terra.



Uova in cocotte con porcini e pancetta

Ingredienti: 4 uova, ½ bustina di zafferano, 50g di pancetta affumicata, 20ml di olio extravergine d'oliva, 100g di porcini freschi, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, sale e pepe q.b., 2 vasetti di vetro per conserve da 400ml circa

Preparazione: in una padella soffriggere l'aglio in camicia, unire la pancetta precedentemente tagliata a listarelle e i porcini a cubetti, far trisolare alcuni minuti aggiungendo un po' d'acqua, aggiungere il prezzemolo, lo zafferano e aggiustare di sale e pepe. Dividere nei vasetti il preparato inserendo 2 uova in ognuno, chiuderli ermeticamente e porli in una casseruola. Unire acqua fredda fino a coprire i vasetti che andranno protetti con della carta di giornale affinché con il bollore non si frantumino. Lasciare cuocere finché l'albume non si sia rappreso. Servire direttamente nei vasetti.

Dicembre 2016

1 G S. Eligio	13 M S. Lucia	25 D Natale del Signore
2 V S. Bibiana	14 M S. Giovanni della Croce ☺	26 L S. Stefano
3 S S. Francesco Saverio	15 G S. Virginia C. Bracelli	27 M S. Giovanni
4 D II. d'Avvento	16 V S. Adelaide	28 M SS. Innocenti Martiri
5 L S. Dalmazio	17 S S. Olimpia	29 G S. Tommaso Becket 🌙
6 M S. Nicola	18 D IV. d'Avvento	30 V Sacra Famiglia
7 M S. Ambrogio 🌙	19 L S. Berardo	31 S S. Silvestro
8 G Immacolata Concezione	20 M S. Liberato	
9 V S. Siro	21 M S. Pietro Canisio 🌙	
10 S B. V. Maria di Loreto	22 G S. Francesca Cabrini	
11 D III. d'Avvento	23 V S. Giovanni da Kety	
12 L S. Valerico	24 S S. Giacobbe	



PRENDAS DE MESA



pollo allevato con alimentazione vegetale

**Produzione
Sarda**



uova fresche di galline allevate libere all'aperto



Acquista



Aiuterai l'economia sarda

*Prodotti agroalimentari
di alta qualità*

- *provenienti da tante realtà artigiane locali*
- *distribuiti esclusivamente dal piccolo dettaglio sardo: esercenti preparati che vengono sempre incontro alle esigenze dei loro clienti*



Pineda Società Cooperativa

Sede: S.S. 131 Km 40,400 - Bivio Villasanta - 09027 Serrenti

