

La Cucina Gallurese: Sapore e Tradizione

Conosciuta in tutto il mondo per lo splendore dei suoi **450 km di coste** e per l'esclusivo



“jet set” che la frequenta nei mesi estivi, la **Gallura** rivela la sua essenza silenziosa e ricca di fascino tra le piane e i morbidi rilievi dominati dal granito. Pochissime persone hanno avuto l'opportunità di apprezzare la bellezza selvaggia delle campagne, dell'entroterra della Costa

Smeralda e dei suoi paesaggi, la pace, la tranquillità delle stagioni meno affollate e la calda ospitalità dei suoi abitanti.

La **Gallura** è anche la regione degli “**stazzi**”, tipiche aziende contadine, che rappresentano un patrimonio culturale unico e dalla cui attività deriva la **tradizione enogastronomica gallurese** più vera. La **cucina Gallurese** rappresenta un mondo di sapori tutti da scoprire, gustosi e genuini che è possibile assaporare non solo nei numerosi ristoranti della zona ma anche nelle **svariate manifestazioni enogastronomiche** organizzate durante tutto il corso dell'anno.



Piatto d'obbligo è la “**suppa cuata**”(una specie di zuppa), chiamata “**cuata**” perché nascosta da un strato di formaggio saporito. Questa specialità di origine povera, fatta con pane rappreso e formaggio tenero, si è conquistata un posto di tutto rilievo nei menù non solo degli agriturismi ma anche dei ristoranti più esclusivi. Squisiti anche i ravioli e gli gnocchi caserecci. Altri piatti tipici

dell'entroterra sono la “**mazzafrissa**” (semolino fritto) e naturalmente, come in tutta la Sardegna, il “**porchetto**” arrosto(maialino).



Da provare, inoltre, i formaggi teneri e freschi come “**lu casgiu mùstiu**” o il “**furriatu**”, ottimi sia come antipasto, che come dessert.

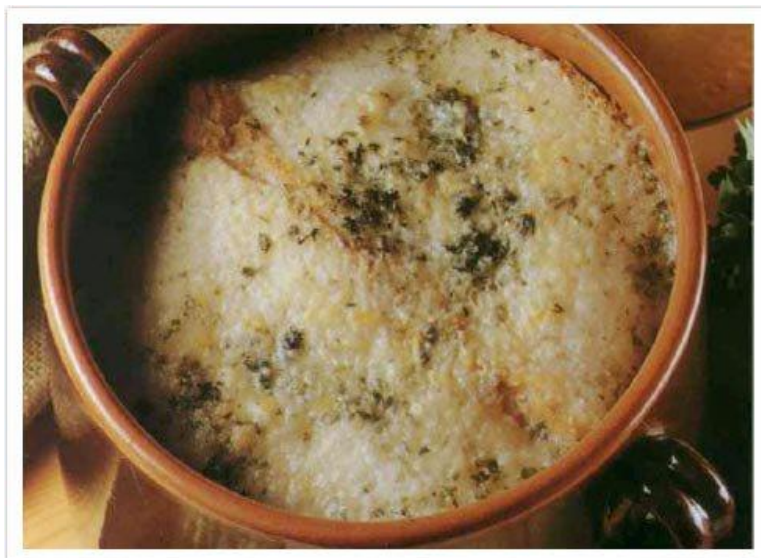
Le specialità a base di pesce sono di recente valorizzazione. Tra le più famose ricordiamo lo “**zimino**” (zuppa di pesce), le cozze e i ricci di mare. La protagonista assoluta dei menù di pesce è però l'**aragosta**, cucinata in svariati modi e di solito molto apprezzata alla **Vernaccia**, un vino tipico della Gallura.

Per quanto riguarda i dolci, la Gallura ne annovera diverse varietà accomunate tutte dalla presenza del miele tra i suoi ingredienti. Ricordiamo tra i tanti: “**li cucciueddhi e meli**” (canestrini di pasta) ripieni di pasta di mandorle e miele, “**li frisgioli longhi**”, frittelle lunghe cosparse di miele e per finire le famose “**seadas**”, crespelle ripiene di formaggio fresco, coperte di miele, che dalla Gallura si sono poi diffuse in tutta la Sardegna.

Le prelibatezze galluresi sono da gustare insieme al principe dei vini della zona: il **Vermentino**. Non mancano, però, degli ottimi vini rossi quali il **Rosso di Tempio** e il **Monica di Berchidda**.

Per finire di seguito potete trovare le ricette di due dei piatti più famosi della cucina Gallurese. Buon Appetito!!

Suppa Cuata



INGREDIENTI: 400 G DI PANE RAFFERMO, 300 G DI FORMAGGIO FRESCO A FETTE, 100 G DI PECORINO GRATTUGIATO, 2 LT DI BRODO, PREZZEMOLO, MENTA, FINOCCHIETTO TRITATI, STRUTTO QUANTO BASTA PER UNGERE LA TEGLIA.

Preparazione: Ungere la teglia con lo strutto, disporre il pane a fette non troppo grosse sul fondo

della teglia, sopra il pane mettere le fette di formaggio fresco e spolverare con il pecorino, insaporendo con le erbe tritate, alternate ad ogni due strati, fino a riempire la teglia. Innaffiare con abbondante brodo fino ad inzuppare bene tutto il pane. Sulla parte superiore si mette ancora del formaggio fresco in abbondanza così da creare uno strato spesso che formerà poi una croccante crosta. Infine si mette nel forno per circa quaranta minuti.

Seadas

INGREDIENTI: MEZZO CHILO DI FARINA, UN ETTO DI BURRO, TRE ETTI DI FORMAGGIO FRESCO O MOZZARELLA MACINATI, SCORZE DI LIMONE, UN Po' DI MIELE E ZUCCHERO E DUE UOVA PER LA PASTA.



Preparazione: impastate

la farina con le uova, un po' d'acqua e sale. Gramolare e far assorbire il burro. Preparare le sfoglie con la macchina e ricavarne dei dischi del diametro di circa 15 cm. Porvi sopra una

manciata di formaggio con un po' di scorza di limone ben tritata, sovrapporre un altro disco di pasta uguale, premere su tutto il bordo e tagliare intorno con la rotella. Friggere in olio caldo e togliere appena dorata. Sul piatto si cosparge miele o zucchero.