

Testata **Termosaldata**



Retro stampato



MALLOREDDUS ALLA CAMPIDANESE

INGREDIENTI:
 Orsottanti Sardi 400 g
 Salsiccia 300 g
 Piumazzo sardo fresco 200 g
 Cipollia 50 g
 Olio EVO 30 g
 Trancini di parmigiano 200 g
 Sale 1 pizzico

PREPARAZIONE:
 Per preparare i mallorreddus alla campidanesa iniziate dalla preparazione del soffritto. Sbucciate e tritate finemente la cipolla, quindi lasciatelo appassire lentamente in un tegame insieme all'olio. Nel frattempo spellate la salsiccia. Sbriciolatela grossolanamente con le mani e unitele al soffritto di cipolla. Fate rosolare la salsiccia per 10 minuti a fuoco vivace mescolando spesso e poi unite la pasta di piumazzo. Mescolate ruotamente e coprite con un copricibo lasciando cuocere per circa un'ora; infine, se necessario, regolate di sale. Quando il sugo sarà pronto cuocete i mallorreddus in abbondante acqua bollente salata a piacere. Intanto gratigiate il pecorino in una ciotola e aggiungete un mestolo di acqua di cottura della pasta. Quindi frullate con un minipimer, aggiungendo altra acqua, se necessario, e sempre lentamente fino ad ottenere una crema liscia e non pastosa. Scolate i mallorreddus e unitele al sugo di salsiccia direttamente in padella, mescolate e in ultimo unite la crema di pecorino. Mantecate bene per amalgamare tutti gli ingredienti e servite i mallorreddus alla campidanesa ancora caldi.



LA BURRIDA ALLA CAGLIARITANA

INGREDIENTI:
 700 g gamberi di mare
 100 g gamberi essiccati
 1/2 bicchiere aceto di vino bianco
 200 ml olio extravergine di oliva sardo
 2 spicchi di aglio rosso di Iddada
 1 foglio di alloro
 1/2 bicchiere vino bianco secco
 10 gheri peper nero
 gambo prezzemolo
 sale marino fino q.b.

PREPARAZIONE:
 Consigliamo a tutti coloro che vogliono provare a creare questo piatto di fieni pulire il pesce direttamente in peschiera. Per prima cosa mettere dell'acqua in una pentola capiente che poi va aromatizzata con l'alloro, 1 spicchio d'aglio, il pepe nero, qualche gambo di prezzemolo, il vino bianco e un po' di sale. Una volta raggiunto lo stato di ebollizione vanno aggiunti i tranci di pesce e fatti bollire per 5-10 minuti. Una volta cotto il pesce va messo a scolare in un colapasta. Nel frattempo, è necessario preparare la salsa passando al mixer gli altri ingredienti, ovvero le noci, i fegatini crudi, 1 spicchio d'aglio, l'olio, l'aceto e un pizzico di sale. La salsa frullata va trasferita in un tegame andandole e lasciata cuocere a fiamma vivace per 5-7 minuti. Quando si restringerà un po' il fuoco potrà essere spento. Arrivati a questo punto, i tranci di pesce scolati e freddi vanno trasferiti in una pirofila lasciando un po' di spazio tra l'uno e l'altro. La salsa va versata sul pesce, dopodiché il tutto è fatto inaspidare e poco dopo coperto con una pellicola, per poi essere lasciato a riposo in frigorifero per circa 12-24 ore.



PA187 GASTRONOMIA

Silhouette mensile 12 fogli carta patinata 70 gr testata termosaldata

- f.to calendario: 14x47 cm ca
- f.to testata: 14x9 cm ca
- 100



formato: 14x47 cm ca



area di stampa: 14x9 cm ca



Festività Internazionali

Testata **Termosaldata**

GENNAIO 2025

1 Mer	17 Ven
2 Gio	18 Sab
3 Ven	19 Dom
4 Sab	20 Lun
5 Dom	21 Mar
6 Lun	22 Mer
7 Mar	23 Gio
8 Mer	24 Ven
9 Gio	25 Sab
10 Ven	26 Dom
11 Sab	27 Lun
12 Dom	28 Mar
13 Lun	29 Mer
14 Mar	30 Gio
15 Mer	31 Ven

Retro stampato

BISTECCA ALLA FIORENTINA

PREPARAZIONE **DIFFICOLTÀ ALTA**

COSTO ALTO **COTTURA: 20 MINUTI**

INGREDIENTI.
 Bistecca Fiorentina 2 kg
 Sale fino qb
 Olio extravergine d'oliva qb

PREPARAZIONE.
 Per preparare la bistecca alla fiorentina come prima cosa prendete la carne. Dovrà essere spessa 3 dita, comprendere filetto e controfiletto e avere una giusta quantità di grasso. Lasciatela a temperatura ambiente per qualche ora, è importante che al momento della cottura non sia fredda. Preparate la brace: utilizzate carbone di quercia e leccio e lasciatelo sfogare al punto più alto di temperatura in modo che si formi un leggero velo bianco, segno che ha raggiunto la sua massima temperatura. Posizionate sopra la griglia e fatela scaldare bene. Posizionate poi la bistecca in maniera verticale; di lato alla brace, in modo che l'osso poggi sulla griglia, in questo modo la carne inizierà a scaldarsi dolcemente. Posizionate poi al centro della brace e cuocetela 8 minuti per lato. Girandola le righe della griglia dovranno risultare ben visibili. Una volta terminata la cottura anche dall'altro lato posizionate nuovamente la carne in verticale, accanto alla brace sempre sulla parte dell'osso. In questo modo riposando i succhi si stabilizzano e la carne risulterà più tenera. Fate attenzione a non bruciare troppo l'osso. Trasferite la carne su un tagliere e lasciatela riposare ancora qualche minuto. Tagliate la bistecca dividendo il filetto dal controfiletto, lasciandolo in piedi. Regolate di sale, aggiungete un filo d'olio extravergine e massaggiatela con le mani. Ora potete servirla ben calda.



PA189 CARNI

Silhouette mensile 12 fogli carta patinata 70 gr testata termosaldata

- ☑ f.to calendario: 14x47 cm ca
- ☑ f.to testata: 14x9 cm ca
- ☑ 100



formato: 14x47 cm ca



area di stampa: 14x9 cm ca



Festività Internazionali

Testata **Termosaldata**



Retro **stampato**



Alimentazione del cane: i principi base.

Per crescere sano e mantenersi in salute, il cane ha bisogno di un'alimentazione quotidiana bilanciata che contenga:

1. Proteine: circa il 20% sul totale della razione. In caso di gravidanza o allattamento dei cuccioli la percentuale può aumentare, mentre diminuisce nei cani anziani.
2. Carboidrati: sono una fonte energetica rapidamente disponibile e regolano anche l'attività della flora batterica.
4. Grassi: non devono superare il 10%.
5. Vitamine: in particolar modo per i cuccioli o in caso di gravidanza e allattamento.
6. Sali minerali.



Alimento secco o umido.

Nella quasi totalità dei casi, l'umido è più appetitoso per il cane poiché il sapore e l'aroma del cibo sono più decisi ma, contenendo più acqua, ne occorre una maggiore quantità. Per questo un'alimentazione umida risulta più costosa. Il cibo secco invece è più pratico, anche in termini di conservazione, una volta aperta la confezione, nonché una volta versata la razione nella ciotola; in più, svolgendo un'azione meccanica durante la masticazione, aiuta a tenere i denti più puliti.

PA191 CANI E GATTI

Silhouette mensile 12 fogli carta patinata 70 gr testata termosaldata

- ☑ f.to calendario: 14x47 cm ca
- ☑ f.to testata: 14x9 cm ca
- ☑ 100



formato:
14x47 cm ca



area di stampa:
14x9 cm ca



Festività
Internazionali