



LE RICETTE

SEMPLICI

&

GUSTOSE

DI



MENU A BASE DI CARNE FACILE E SFIZIOSO

Un menù pensato su misura
per i carnivori al 100%



VISITA IL MIO BLOG
www.manufoodwriter.it

Indice



Antipasto:

Arrosticini in salsa di peperone

Primo piatto:

Malloreddus al ragù di coniglio

Secondo piatto e contorno:

Arista al forno servita nel letto di rucola

Pane:

Panini alle noccioline

Dessert:

Cannolo di pane carasau in crema allo zafferano

After dinner

Cocktail analcolico ai frutti rossi

Vino consigliato

Carignano del Sulcis Ortigu

Introduzione

Dall'antipasto appetitoso e molto gradevole anche alla vista: gli arrosticini immersi nella salsa al peperone. Un primo piatto succulento i malloreddus sardi con il ragù di coniglio, un secondo classico un evergreen che mette d'accordo sempre tutti, l'arista al forno aromatizzata al peperoncino grazie al sale piccante.

Tra una portata e l'altra un morso ai panini alle noccioline!

Per finire un dolce con il famoso pane carasau tipico sardo e un after dinner analcolico alla frutta con i piccoli frutti rossi fragole e lamponi.

L'analcolico alla frutta potrà essere servito anche come aperitivo.

Il tutto accompagnato con del vino rosso "Ortigu" della cantina Eural Sulcis Carignano Doc Riserva.





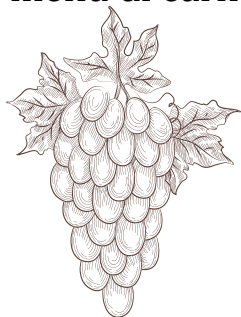
Il vino consigliato



Eural Sulcis

Ortigu Carignano del Sulcis DOC RISERVA, nasce da vitigni presenti nel Sud Sardegna, precisamente a San Giovanni Suergiu nel cuore del Sulcis. Data la vicinanza al mare e alle saline, il vento dona alle terre sapori e profumi inconfondibili.

Ortigu racchiude in sé la pura anima del **Carignano**, avvolgente e corposo, perfetto per un menù di terra. Nasce da un'uva straordinaria in grado di rallegrare, stupire ed emozionare allo stesso tempo i propri commensali così come il menù di carne proposto.



[Scopri tutti i prodotti della
Cantina Eural Sulcis](#)





Arrosticini in salsa di peperone



Media



90 minuti



2 persone

INGREDIENTI

- 8 arrosticini di ovino

Per la salsa di peperone:

- 1 **peperone** rosso e uno giallo
- 1/2 **cipolla** bianca
- 2 cucchiaini di panna da cucina
- 1 cucchiaino di **olio extra vergine d'oliva**
- 1 cucchiaino di **mais dolce** in scatola
- 1 sale q.b.
- prezzemolo, cetrioli, cipolla rossa e semi di sesamo per decorazione

PROCEDIMENTO

Per preparare la salsa di peperone occorre seguire alcuni passaggi.

Lavare i due **peperoni**, predisporli distanziati in una teglia rivestita di carta forno far cuocere in forno per 45/50 minuti alla temperatura di 190 gradi.

Una volta cotti chiuderli in una busta di plastica sino a completo raffreddamento per permettere una completa spellatura. Aprire la busta e spellare i peperoni e togliere i semi interni, tagliarli a fettine. Tagliare la **cipolla**.

In una padella versare l'**olio**, la cipolla, il **mais**, la **panna**, il **sale** e i peperoni far appassire dall'acqua residua e farli arrostitire per una durata massima di 10 minuti.

In un mixer versare tutto il composto e mixare fino ad ottenere una salsa densa e corposa. Scaldare la piastra e cuocere per 4 minuti gli arrosticini girandoli da tutti 4 i lati, uno per ogni minuto e a piacimento.

Decorare il piatto da portata.



IL PRODOTTO PRINCIPALE DELLA RICETTA

Gli arrosticini di ovino con scottona composti da carne freschissima selezionata italiana con marchio Confelici preparata e confezionata a Selargius.

[Approfondisci di più sul sito!](#)



Malloreddus al ragù di coniglio



Media



5 ore



2 porzioni

INGREDIENTI

- 60 g di **Is malloreddus**

Per il ragù:

- 1/2 **coniglio**
- 2 **bicchieri di vino rosso**
- 2 **carote e 2 cipolle**
- 1 **sedano**
- 400 g di **polpa di pomodoro** per la salsa
- 2 cucchiaini di **olio extra vergine d'oliva**
- q.b. **sale**
- **aromi vari** (alloro, mentuccia, rosmarino, origano in foglie)

PROCEDIMENTO

Tagliare il **coniglio** a tocchetti, stessa procedura per la **cipolla**, **sedano** e la **carota** in una teglia versare un bicchiere di **vino rosso**, le verdure, gli aromi e il coniglio. Far riposare la teglia coperta dalla pellicola in frigorifero per 4 ore.

Trascorso il tempo preparare la base per la **salsa di pomodoro**, in una padella aggiungere la cipolla, la carota e dell'olio far rosolare qualche minuto nel frattempo disossare il coniglio e ridurlo in piccoli pezzi versarlo insieme ad un bicchiere di vino rosso nella pentola. Far sfumare per qualche minuto a fiamma alta poi coprire e cuocere per circa 30 minuti.

Una volta che tutto il vino è evaporato aggiungere la polpa di pomodoro far cuocere per circa 30 minuti, aggiustare di sale e pepe.

Cuocere la pasta per il tempo indicato, scolare e far saltare qualche minuto insieme al ragù. Pecorino a piacimento.

IL PRODOTTO PRINCIPALE DELLA RICETTA

Is Malloreddus la pasta tradizionale del pastificio La Casa del Grano conosciuti come gnocchetti sardi preparati con semola di grano duro e acqua.

[Trova il tuo formato di pasta ideale](#)





Arista al forno al peperoncino



Semplice



75 minuti



2 persone

INGREDIENTI

- 500 g di **arista**
- 150 g di **rucola**
- 1 kg di **sale grosso**
- Glassa di **aceto balsamico**
- 200 g di **sale grosso piccante**
- 3 rametti di **rosmarino** fresco

PROCEDIMENTO

Preparare la **carne**: chiudere con lo spago da cucina il pezzo dell'**arista** fresca intera. Prendere uno stampo rettangolare rovesciare una buona manciata di **sale grosso** e parte del **sale piccante** o altra tipologia di sale speziato in modo da creare un piccolo letto e aggiungere due mazzetti di **rosmarino fresco**.

Appoggiare la carne, ricoprire completamente la carne con il sale grosso rimasto e in ultimo un rametto di rosmarino fresco. Cuocere in forno per 1 ora a 180 gradi.

Una volta trascorso il tempo di cottura togliere la carne dallo stampo, con dello scottex ripulirla dal sale in eccesso.

Lasciar sfreddare la carne su un tagliere per poi tagliarla a fette.

Una volta raffreddata togliere lo spago, tagliare delle fettine fini, servire sopra un letto di **rucola** con qualche goccia di **aceto balsamico**.



IL PRODOTTO PRINCIPALE DELLA RICETTA

Il sale piccante è una delle diverse tipologie di sale colorato con ingredienti naturali prodotto dalla società Saponi Antichi nel Friuli ai piedi delle Alpi.

[Identifica il sale giusto per te!](#)



Panini alle noccioline



Semplice



4 ore



15 panini

- 500 g di **farina semi integrale di grano tenero tipo 2**
- 100 g di **granito integrale**
- 250 ml di **acqua tiepida**
- 10 g di **sale fino**
- 150 g di **noccioline tostate**
- 10 g di **lievito birra secco**
- 1 cucchiaino di **olio extra vergine d'oliva**

PREPARAZIONE

In un recipiente oppure nella planetaria versare la **farina** e il **granito** disponendo le miscele a fontana, versare l'**acqua** piano piano iniziando ad impastare, aggiungere il **sale** e l'**olio**. Nel frattempo tagliare le **noccioline** tostate riducendole in granella. Versare 100 g di noccioline nell'impasto e lavorare l'impasto a bassa velocità o con delicatezza, l'altra parte versarla in un piatto piano servirà per ricoprire i panini.

In finale aggiungere il **lievito**, terminare di impastare sino a quando l'impasto non risulta liscio. Coprire con un canovaccio il recipiente e lasciar riposare per tre ore ai fini di completare la lievitazione.

Trascorso il tempo indicato preparare i panini della dimensione che preferite, rotolarli nelle noccioline e disporli ben distanziati in una teglia foderata di carta forno. Far cuocere per 50 minuti ad una temperatura di 180°.

Il segreto di questi panini è il **granito integrale** di grano tenero dalla consistenza granulometrica di una semola fine, il granito è ricco di fibre, vitamine e sali minerali macinata a pietra.

I PRODOTTI PRINCIPALI DELLA RICETTA

Il granito e la farina provengono dal Mulino Su Mori sito nel Medio Campidano della Sardegna. In questi luoghi i cereali baciati dal sole al momento giusto sono sottoposti ad un processo artigianale, decorticati e macinati a pietra nel mulino.

[Scopri tutti i prodotti dell'azienda](#)



Cannoli di carasau in crema allo zafferano



Semplice



60 minuti



2 porzioni

Per il cannolo:

- 2 fogli di **pane carasau**
- 500 ml di acqua calda
- 3 cucchiaini di **dolcificante**
- **Zucchero a velo q.b.**

Per la crema:

- 2 **tuorli**
- 7/8 **pistilli di zafferano**
- 250 ml di **latte intero**
- 70 g di **dolcificante** in polvere
- 20 g di **farina**

PREPARAZIONE

Versare il **dolcificante** nel contenitore dove riscaldere l'**acqua** per qualche minuto. Per preparare il **cannolo** occorre versare l'acqua calda »zuccherata« con zucchero bianco o dolcificante in un vassoio o un piatto abbastanza ampio che permetta di immergere un bel pezzo di **pane carasau**. Una volta ben imbevuto e ammorbidito bisogna tagliare il carasau formando un quadrato in modo da poterlo arrotolare bene sullo stampo.

Prima di avvolgere il pane sullo stampo consiglio di spennellarlo di olio oppure imburrarlo per permettere successivamente un perfetto sfilamento. Posizionare nel forno i cannoli appoggiando il lato ben chiuso rivolto verso il basso per permettere che durante la cottura venga ben pressato. Lasciar cuocere per 8/10 minuti nel forno già riscaldato a 200 gradi. Una volta cotti lasciar raffreddare per poi procedere alla sfilatura.

Per preparare la **crema pasticcera allo zafferano** versare in un pentolino il **latte** insieme ai **pistilli di zafferano** far cuocere a fuoco basso per 30 minuti girare ogni tanto. In una ciottola versare i **tuorli d'uovo**, lo **zucchero/dolcificante** e infine la **farina** e creare un composto omogeneo. Trascorsi i 30 minuti far bollire l'acqua ed aggiungere il composto far cuocere per 2/3 minuti sino a quando non diventa densa. Far raffreddare versare la crema raffreddata nella sacca a poche, farcire i cannoli. Infine spolverare con lo zucchero a velo.

IL PRODOTTO PRINCIPALE DELLA RICETTA



Il pane carasau tipico pane sardo, formato da una sfoglia sottile e croccante, dall'aspetto dorato e il sapore caratteristico preparato secondo tradizione dall'azienda Su Guttiau.

[Cerca il tuo prodotto tipico preferito!](#)



Cocktail analcolico ai frutti rossi



Semplice



15 minuti



2 cocktail

Per lo sciroppo di frutti rossi:

- 120 g **fragole e lamponi**
- 80 g di **zucchero**
- 50 ml **acqua**

Per il cocktail:

- 180 ml di **succo di melograno**
- 290 ml di **sciroppo di frutti rossi**
- 60 ml di sciroppo di **zucchero**
- 60 ml di **succo di limone** e 30 ml di **albume**
- 12 di **cubetti di ghiaccio**
- 2 foglie freschissime di **basilico**

PREPARAZIONE

Iniziare la preparazione dello **sciroppo** pulendo, lavando e asciugando delicatamente le **fragole** e i **lamponi**, quindi tagliatele a pezzettini mettendone da parte una fragola intera e due lamponi. In un pentolino aggiungere l'acqua e lo zucchero girare per qualche minuto. Versare i frutti rossi far cuocere per 10 minuti, attendere il raffreddamento e frullare tutto. Utilizzate i frutti rossi non più freschissimi o pestati, nessun si accorgerà della loro estetica, **condividi** anche tu questa ricetta anti spreco!

Per preparare il cocktail nello shaker aggiungere il **ghiaccio**, a seguire lo **sciroppo**, l'**albume** e il **succo di limone**, versare il contenuto nel bicchiere e aggiungere le **foglie di basilico**, la cannuccia e guardine con lamponi e le fragole. Girare lentamente per amalgamare.

Per chi non ama il basilico può usare la **menta** o nessuna erba aromatica. Importantissimo **ho lavato i frutti** solamente prima di utilizzare per evitare che l'acqua e l'umidità li rovinino.



I PRODOTTI PRINCIPALI DELLA RICETTA

I lamponi e le fragole provengono dal villaggio i piccoli frutti della cooperativa Sant'Orsola grazie alla forza di 800 produttori dislocati lungo tutta la penisola questo permette di raccogliere quasi tutta la gamma di frutti per tutto l'anno.

[Scopri tutti i piccoli frutti](#)



QUALCOSA SU DI ME

Entusiasta della vita, appassionata di tutto ciò che riguarda il mondo del food & beverage e di scrittura enogastronomica. Laurea in Economia manageriale, lavoro come insegnante nelle discipline economico-aziendali e coordino un'Agenzia Formativa. Sono sarda e vivo a Cagliari nel capoluogo della regione.

Sono una persona amichevole, curiosa, intraprendente e coscienziosa. Amo le patatine fritte e preparare il pane speciale in casa! Adoro impastare!

Nel mio profilo racconto la mia passione per il cibo, interpreto i prodotti alimentari e vitivinicoli, incoraggio e stimolo i consumatori della mia community ad effettuare gli acquisti.

Scrivo e parlo di cibo, non solo perché mi piace, ma perché lo ritengo un tassello importante della cultura aziendale. Un pane, un vino, un piatto di pasta non sono mai solo cibo: sono l'unione della passione, della storia e della cultura di chi li ha prodotti e di chi gli consuma e gli gusterà grazie al passaparola.

INSTAGRAM

@emanuela_casula_

FACEBOOK

manufoodwriter

BLOG

info@manufoodwriter.it

VISITA IL MIO BLOG
www.manufoodwriter.it