

# Ricette allo Zafferano



- primo piatto -

Fregua indorata con còcciula  
(fregola con arselle)



Ingredienti:

1 kg di arselle nere depurate, ½ kg di fregola, media grandezza, sarda, un mazzetto di prezzemolo, olio di oliva q.b., 2 spicchi di aglio, acqua q.b., un pizzico di peperoncino, 15 stimmi di zafferano.

Preparazione:

far aprire le arselle, eliminare mezza valva e tenere da parte la loro acqua.

Preparare un soffritto con l'olio, l'aglio, il prezzemolo e il peperoncino. Unire le arselle con il proprio liquido e aggiungere del brodo con lo zafferano. Regolare il sale, portare ad ebollizione e versare a pioggia la fregola rimestando. Cuocere per 5 o 6 minuti.



Spaghetti allo zafferano



Ingredienti:

500 gr di spaghetti n. 5 di buona tenuta, 600 gr di pomodori maturi o pelati, olio extra vergine di oliva, cipolla, aglio, sedano e 25/30 stimmi di zafferano. Pecorino per il condimento (100 gr circa)

Preparazione:

In una padella portare a mezza cottura i pomodori tagliati a pezzi insieme alla cipolla. Scaldare l'olio in un altro tegame e far dorare gli spicchi d'aglio. Aggiungere all'olio i pomodori passati nel passaverdure molto fine, la costola del sedano, lo zafferano ridotto in polvere (tiriau) quindi salare e lasciar cuocere a fuoco lento per oltre 30 minuti. Scolare gli spaghetti al dente e condirli con il pecorino e col sugo.



Malloreddus cun ghisau de caboniscu  
(gnocchetti sardi con intingolo di pollo)



**Ingredienti:**

1 kg di malloreddus allo zafferano, 1 cipolla, 50 gr di concentrato di pomodoro, 1 bicchiere di vernaccia, 1 pollo ruspante, 1 kg di pomodori pelati, 20 stimmi di zafferano di San Gavino, 3 foglie di basilico, 100 gr di strutto, 150 gr di pecorino piccante, sale

**Preparazione:**

Ripulire con cura il pollo, tagliarlo a tocchi e farlo soffriggere nello strutto per circa mezz'ora regolando la fiamma al minimo. Togliere la carne ed utilizzare il tegame con lo strutto per soffriggere anche la cipolla, tritata finemente, fino alla doratura. Aggiungere poi i pomodori pelati sminuzzati, il concentrato di pomodoro, il sale, lo zafferano e la vernaccia.

Quando la cottura del sugo sarà quasi completata, unirvi i tocchi di pollo e il basilico, lasciar cuocere, a fuoco lento, fino a raggiungere la consistenza desiderata. Parte del sugo così ottenuta servirà per condire i malloreddus, insaporiti con il pecorino. La salsa rimasta sarà insieme alla carne un ottimo secondo.

