

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa gallurese: la tradizione sarda nel piatto

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Sardegna](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)

NOTE: + *LA COTTURA DEL BRODO, CIRCA 3 O 4 ORE*



La **zuppa gallurese**, nota anche come **suppa cuata**, è un piatto tipico della [Sardegna](#), semplice e saporito. Preparata con pane raffermo, formaggi locali come casizolu e pecorino, e arricchita da un brodo di pecora, questa ricetta unisce tradizione e gusto in un'unica portata.

INGREDIENTI PER CUCINARE LA ZUPPA GALLURESE

PANE RAFFERMO 500 gr
CASIZOLU o peretta o provola - 200 gr
PECORINO STAGIONATO 100 gr

INGREDIENTI PER IL BRODO DI PECORA

CARNE DI PECORA 800 gr
ACQUA
CIPOLLA 1
COSTA DI SEDANO 1
CAROTA 1
PREZZEMOLO 1 ciuffo
POMODORI SECCHI 2
SALE

COME FARE LA ZUPPA GALLURESE

- 1 Per prima cosa, prepara il brodo. Metti la carne di pecora (o, in alternativa, di agnello) in una pentola capiente. Aggiungi la cipolla, il sedano, la carota, il prezzemolo e i pomodori secchi.





- 2 Versa acqua sufficiente a coprire tutti gli ingredienti, aggiungi il sale e porta a ebollizione. Cuoci a fuoco basso per almeno 3 ore, regolando i tempi in base alla carne utilizzata (possono volerci fino a 4 ore).



3 Taglia il pane di semola a fette spesse. È importante che sia raffermo per ottenere la giusta consistenza.





- 4 Affetta il formaggio casizolu o, in alternativa, la provola. Inizia a comporre la zuppa gallurese in una teglia: stendi uno strato di pane sul fondo, bagna con un mestolo di brodo caldo e aggiungi le fettine di formaggio e una spolverata di pecorino grattugiato.





5 Ripeti con un secondo strato di pane e completa con gli ingredienti rimanenti, terminando

con abbondante pecorino grattugiato. Cuoci in forno statico a 180°C per circa 20 minuti, finché la superficie non risulterà dorata e croccante.





COME PREPARARE LA SUPPA CUATA IN POCHI PASSI

La zuppa gallurese, conosciuta anche come suppa cuata, è un simbolo della cucina tradizionale sarda, originaria della Gallura. Questo piatto rustico, preparato con pane raffermo, formaggi locali e brodo caldo, rappresenta l'essenza della semplicità e del comfort food. Perfetta per riscaldare le fredde serate invernali, la zuppa gallurese è ideale per riunire la famiglia attorno alla tavola e celebrare i sapori autentici della Sardegna.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per ottenere un brodo più saporito, utilizza carne di pecora o agnello e aggiungi qualche pomodoro secco per un tocco di dolcezza.

Usa pane raffermo: non solo è tradizionale, ma ti permette di ridurre gli sprechi riutilizzando il pane avanzato.

Puoi sostituire il casizolu con provola dolce o mozzarella per un sapore più delicato, se non riesci a trovare il formaggio sardo.

Arricchisci il piatto con un tocco di prezzemolo fresco o un pizzico di pepe nero appena macinato.

COME CONSERVARE LA ZUPPA GALLURESE

La zuppa gallurese può essere conservata in frigorifero per un massimo di 2 giorni, riscaldandola al forno prima di servirla. È possibile congelarla, meglio se in porzioni singole, per facilitarne il consumo futuro.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Malloreddus al formaggio](#): gnocchetti sardi con sugo di pomodoro e salsiccia.

[Pane carasau](#): croccante pane sardo condito con olio e rosmarino.

[Culurgiones](#): ravioli ripieni di patate, pecorino e menta.

[Fregola con arselle](#): pasta di semola sarda con vongole e brodo di pesce.

[Pardulas](#): dolcetti sardi a base di ricotta e agrumi, perfetti per il dessert.