

ZUPPE E MINESTRE

Zuppa gallurese

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [300 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La zuppa gallurese è un piatto unico o anche primo piatto tipico della Sardegna. Nella sola Gallura, zona che dà i natali a questo piatto, ne esistono diverse versioni e la rivalità tra queste è piuttosto accesa! Non si sa qual è la più buona, ma certamente il concetto stesso di questa zuppa è qualcosa di estremamente buono. Buono perchè è un piatto antico, rustico, saporito, che usa tutti gli ingredienti della vita quotidiana in campagna. Il pane, il formaggio, il brodo di carni miste lo rendono nutriente, sfizioso e unico nel suo genere. La zuppa gallurese si ama o si odia, noi vi proponiamo questa

versione confidando che vi sorprenda!

INGREDIENTI

BRODO DI CARNE misto -
PANE 1 kg
PECORINO grattugiato - 300 gr
CACIOTTA 500 gr
PREZZEMOLO 1 ciuffo
MENTA
SALE

PREPARAZIONE

- 1 Preparate un buon brodo misto di manzo, pollo e agnello: ponete sul fuoco una pentola d'acqua con una carota del sedano e una cipolla, unite quindi la carne quando l'acqua è ancora fredda, salate e accendete il fuoco.



- 2 Lasciate cuocere il brodo per 3-4 ore schiumando se necessario.

Nel frattempo tritate un bel ciuffo di prezzemolo con un paio di rametti di menta ed affettate del pane del giorno prima o comunque leggermente raffermo.



- 3 A questo punto il brodo sarà pronto, filtratene una parte facendolo passare attraverso un colino a maglie fitte facendolo ricadere in una ciotola.



- 4 Prendete una pirofila ed adagiatevi sul fondo le fette di pane cercando di non lasciare nessuno spazio libero.



- 5 Distribuite abbondante pecorino sullo strato di pane quasi a formare uno strato, aromatizzate, quindi con il trito aromatico preparato in precedenza.



6 Irrorate il tutto con il brodo che dovrà essere assorbito completamente dal pane.



7 Procedete con un altro strato di pane, altro pecorino e trito aromatico.



8 A questo punto affettate della caciotta fresca e distribuitela in uno strato.



9 Infornate il tutto a 180°C per circa 30-40 minuti o fino a gratinatura.



10 Lasciate riposare la zuppa per 10-15 minuti prima di servirla.

NOTE

La zuppa gallurese o zuppa cuata, è una ricetta dalle origini antichissime, strettamente legata alla vita contadina e ai prodotti dati dalla terra e dagli animali. Di questa zuppa ne esistono diverse varianti già entro la zona circoscritta della Gallura, ma se ne incontrano ricette simili anche in tutto il resto della Sardegna. La zuppa cuata che si mette in tavola nel nord della Gallura, si differenzia per il tipo di pane usato, di solito il carasau o la spianata, il brodo di carni miste che contiene anche elementi vegetali e la preferenza del formaggio pecorino rispetto ad altri prodotti caseari.