



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



# SA MARMIDDA CHISTIONAT IN SARDU

Progetu finanziau cun su dinai de sa Regione Autònoma de Sardigna cunforma a sa L. 482/99 e a sa L.R. 22/2018



COMUNU DE TUILI  
COMUNE DI TUILI



COMUNU DE BARÙMINI  
COMUNE DI BARUMINI



COMUNU DE BIDDANOVA FRANCA  
COMUNE DI VILLANOVAFRANCA



COMUNU DE GÈSTURI  
COMUNE DI GESTURI



COMUNU DE IS PRATZAS  
COMUNE DI LAS PLASSAS



COMUNU DE SETZU  
COMUNE DI SETZU

Retzetas  
de *Marmidda*

Calendàriu 2025

# GENNAXU

L	M	M	G	C	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

# CRUGUXONIS MATZA DE MÉNDULA



Dificurtadi: *diffizili*

Tempus de Preparatzioni: *30 minutus + 30 minutus de pàsiu*

Tempus de coidura: *15/20 minutus*

## Po sa pasta

### Ingredientis:

*600 g farra; 100 g ollu de porcu; 2 cuglieras (prus o mancu) de àcuardenti; àcua, su chi serbit; sali e tzúcuru, unu pitzueddu*

### Preparatzioni

*Aintru de un'aiscu ammesturai impari sa farra, su sali e su tzúcuru impari a s'àcuardenti e a s'ollu de porcu, e trabballai aciungendi àcua a bellu a bellu finas a otenni sa pasta. Lassai assentai.*

## Po su reprenu

### Ingredientis:

*300 g méndula; 300 g tzúcuru; croxu de limoni; sambuca, su chi serbit*

### Preparatzioni

*Po preparai su reprenu iscallai su tzúcuru impari a su croxu de su limoni. Candu est iscallau aciungi sa méndula segada a piticu (e fata asciutai unu pagheddu), ammesturai beni e aciungi Sambuca, cantu si ndi bolit.*

*Acabbau su tempus de pàsiu de sa pasta, tocat a dda isterra po dda infinigai, e preparai is cruguxonis cun su reprenu. A custu puntu ponni ollu de olia impari a ollu de porcu, o fintzas ollu de porcu isceti, a callentai, po ddoi friri is cruguxonis*

# FRIAXU

## SUCU DE FÀ



L	M	M	G	C	S	D
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

Dificurtadi: *fàzili*

Tempus de Preparatzioni: *30 minutus*

Tempus de coidura: *40 minutus*

### Ingredientis

320 g sucu; 250 g fà; 1 litru de brodu (prus o mancu) a prexei; 1 cibudda; ollu: su chi serbit

### Preparatzioni

Po preparai su Sucu de Fà ponni sa fà sicada a ammoddai a totu noti.

Sa dí infatu, iscolai sa fà e liai sa peddi. Ponniri a coi sa cibudda segada a fini a fini in ollu de ollia e aciungi sa fà e su brodu. Lassai a coi finas a candu sa fà est iscalladada deunototu. Infinis aciungi sa pasta.

# MARTZU

L	M	M	G	C	S	D
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## MINESTRA BURDA



Dificurtadi: *fàtzili*

Tempus de Preparatzioni: *20 minutus*

Tempus de coidura: *40 minutus*

### Ingredientis

2 cibuddas; 200 g de tamàtiga; 1 litru de àcua; 200 g de pasta; Folla de perdusémini; ollu, su chi serbit

### Preparatzioni

Po preparai sa Minestra burda ponni a coi sa cibudda e su perdusémini in s'ollu, e candu sa cibudda est moddi aciungi sa tamàtiga segada a piticu e s'àcua e lassai coi cun su covecu.

Aciungi sa pasta a ùrtimu, candu sa minestra est buddendi.

# ABRILI

L	M	M	G	C	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## BRUGNOLUS



Dificurtadi: *fàtzili*

Tempus de Preparatzioni: *20 minutus + 1 quartu de ora de pàsiu*

Tempus de coidura: *10/15 minutus*

### Ingredientis

250 g arrescotu; 250 g farra; 60 g tzúcuru; 3 ous; unu pitzueddu de sali; su croxu de 1 aràngiu e de 1 limoni; 1 busta de tzaferanu; 1 culliera de àcuarenti; ollu po friri, su chi serbit

### Preparatzioni

Passai s'arrescotu in su sedatzu. A pustis aciungi su tzúcuru, e trabballai beni finas a otenni una crema. Aciungi is ous a unu a unu, e duncas su croxu de aràngiu e de limoni, su tzaferanu, e sa farra. A úrtimu aciungi s'àcuarenti, e ponni totu a pasiai assumancu unu quartu de ora in frigoriferu.

Passau su tempus de pàsiu, ponni s'ollu a callentai in una padeda e, agiudendisí cun duas cuglieras, fai bocixeddas de impastu de ponni a coi in s'ollu. Furriai unas cantu bortas is brugnolus finas a candu ant a ai pigau unu bellu colori de òru. Iscolai is brugnolus in unu pratu cun su paperi po ndi ddus fai asciutai de s'ollu in prus. A úrtimu passai is brugnolus in su tzúcuru.

Serbiri callentis.

# MAJU

L	M	M	G	C	S	D
			01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

# GATÓ



Dificurtadi: *fàtzili*

Tempus de Preparatzioni: 20 minutus

Tempus de coidura: 10/15 minutus

### Ingredientis

1 kg méndula; 1 kg tzúcuru; 2 limonis

### Preparatzioni

Liai sa peddi a sa méndula ponendidda in àcua buddia e a s'acabbu segai a fitas finis de ponni a turrai in una padedda o in su forru finas a dda fai iscurigai unu pagheddu. Iscallai su tzúcuru in una padedda finas a candu pigat colori de òru e aciungi sa méndula turrada ammisturendi beni e cun forzza. Ghetai su Gatò asuba de unu pranu de marmu luntu de ollu e aciatiri agiudendisí cun unu limoni finas a ddu infinigai a una finària de prus o mancu 1 centímetru, e segai a lestru a gorteddu innantis chi si iscidrit, circhendi de fai formas de rumbus.

A chini praxit, decorai su gatò ponendi-ddi tragera asuba.

# LÀMPADAS

L	M	M	G	C	S	D
						01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

## SITZIGORRUS A BAGNA



Dificultad: *fàtzili*

Tempus de Preparatzioni: *1 ora*

Tempus de coidura: *prus o mancu 30/35 minutus*

### Ingredientis

2 kg sitzigorrus biancus; 1 kg tamàtiga frisca; ollu; 1 cibudda pitica; 8/10 sibìcuas de allu; perdesèmini; pibireddu; lau o fràbbica a prexeri; sali

### Preparatzioni

Lassai is sitzigorrus in àcua frida una pariga de oras, e a pustis isciacuai-ddus beni impreendi àcua meda. Una borta limpiaus ponei-ddus aintru de una pingiada cun àcua frida e ses sibìcuas de allu, e faei-ddus buddiri assumancu unu quartu de ora. Candu funt prontus, iscolai-ddus e liai-ndi-ddis sa parti de pitzus de manera chi ndi essant prus a lestru.

In una pingiada faei callentai s'ollu, s'allu chi est abarrau, su pibireddu, sa tamàtiga segada a piticu e sa sali, e lassai coi dexi minutus. A pustis aciungi is sitzigorrus e coi a fogu lèbiu àterus dexi minutus. A úrtimu, cundiri cun su lau o sa fràbbica.

A chini ddi praxit, si podit aciungi frégula, tenendi a incuru de aciungi fintzas àcua callenti o brodu vegetali po dda fai coi deunutotu.

# ARGIOLAS

L	M	M	G	C	S	D
	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

# PANI ARRÚBIU



Dificultadi: *difitzili*

Tempus de Preparatzioni: *30 minutus + 12 de pàsiu*

Tempus de coidura: *35 minutus prus o mancu*

## Ingredientis

500 g de iscèti (farra de trigu tostau); 100 g de frumentu; 220 ml de àcua; 8/9 g de sali; 200 g de pabassa; ½ busta de tzafaranu; croxu de aràngiu

## Preparatzioni

Lassai ammoddai sa pabassa in àcua tèbida.

Impastai (a manu o a màchina) s'iscèti e su frumentu aciugendi s'àcua tèbida a bellu a bellu e candu est acanta de ispaciai, aciungi sa sali. Candu s'impastu est faendi bubbullucas aciungi su tzafaranu e su croxu de s'aràngiu e s'ighiri a ddu trabballai. A ùrtimu asciatai sa pabassa po dda aciungi in s'interis chi si s'ighit a impastai a manu. Lassai pasiai s'impastu a totu noti.

A mengianu, torrai a pigai s'impastu po ddu ciuxi, pratziri in 3 o 4 arrogos, donendi-ddis sa forma de bòcia; a pustis, lassai assentai is bòcias 2 o 3 oras imboddiadas in un pannu de cotoni cun pagu farra. Pustis de su pàsiu, su pani depit èssiri a su dòpiu de sa mannària.

Pustis de ai axedau, inforrai in su forru callentau a 250° e a lassai coendi 20 minutus, abasciai su forru a 200° e a lassai coendi àterus 10/15 minutus.

# A U S T U

## PABASSINUS



L	M	M	G	C	S	D
				01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Dificultadi: *difitzili*

Tempus de preparatzioni: *45 minutus*

Tempus de coidura: *20 minutus*

### Ingredientis

300 g farra; 120 g méndula; 120 g nuxis; 120 g pabassa; 120 g tzúcuru; 120 g ollu de porcu; 3 ous; 5 g ammoníaca po durcis

**Po sa capa** 300 g tzúcuru a velu; 1 tassa de àcua; 1 biancu de ou; tragera

### Preparatzioni

Ponni sa pabassa a ammoddiai; limpiat sa méndula e sa nuxi ponendi-ddas in àcua callenti e, a pustis turrendi-ddas in forru.

Ammesturai sa farra, su tzúcuru, s'ollu de porcu, s'ammoníaca, is ous; aciungi sa méndula e sa nuxi segadas a piticu, e sa pabassa iscolada e isciutada, e trabballai s'impastu cun is manus, agiudendi-sí cun pagu farra, si serbit. Candu s'impastu est cumpríu donai sa forma a is pabassinus, ponendi-ddus a coi in forru giai callentau a 180°, lassendi-ddus 20 minutus.

Po sa capa, iscallai su tzúcuru cun s'àcua callenti, finas a candu cumentzat a filai, e a pustis ponni a filu in su biancu de s'ou murigau, ammisturendi finas a otenni una capa luxenti. Ponni sa capa luegus in pitzus de is pabassinus impari a sa tragera e lassai isciutai a s'àiri.

# C A B U D A N N I

L	M	M	G	C	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

## FRÉGULA CUN PETZA DE SARTITZU



Dificurtadi: *fàtzili*

Tempus de preparatzioni: *15 minutus*

Tempus de coidura: *40 minutus*

### Ingredientis (Dosi 4 personis)

240 g frégula; 4 cibuddas; 6/7 pastinacas; 1 cambu de àpiu; 200 g de purpa de sartitzu; 400 g de cunserva de tamàtiga; 1 tassa de binu biancu; ollu, su chi serbit; fràbbica, sa chi serbit; sali, su chi serbit; casu de brebei tratau, su chi serbit

### Preparatzioni

Primedotu preparai su brodu de birdura cun una cibudda, sa pastinaca e s'àpiu in una pingiada cun àcua meda e sali. Lassai buddiri su brodu.

Pustis preparai sa bagna de petza de sartitzu, ponendi una cibudda segada a finu a finu in una padedda cun ollu; candu est a coloru de òru aciungi sa petza de sartitzu e a lassai coi unu pagheddu. Aciungi su binu biancu e a fai isbentiai s'àrculu, e a pustis sa cunserva de tamàtiga. A ùrtimu ponni sa fràbbica, e sali si serbit.

Po preparai sa frégula ponni in una padedda manna sa cibudda segada a fini in s'ollu, candu est a coloru de òru aciungi sa frégula po dda turrai e a pustis aciungi su brodu callenti, a bellu a bellu, donendi a sa frégula su tempus de si ddu suspiri e ammesturendi po non dda fai apoddoi a sa padedda. Candu sa frégula est acanta acanta de coi, aciungi sa bagna de sartitzu e acabbai sa coidura. Su Casu de brebei est mellus a ddu ponni innantis de ponni sa frégula in is pratus.

# MESI DE LADÀMINI

## IS SUPAS



L	M	M	G	C	S	D
		01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Dificurtadi: *fàtzili*

Tempus de preparatzioni: *5 minutus*

Tempus de coidura: *40 minutus*

### Ingredientis po sa bagna

500 g de tàmatiga frisca (o tàmatiga chene peddi, o cunserva de tàmatiga); 1 cugliera de ollu de olia; mesu cibudda; 6 pastinacas; 1 sibìcua de allu; àpiu, su chi serbit; perdusèmini, su chi serbit;

1 cocerinu de tzùcuru; 1 folla de lau

### Àterus ingredientis

6 fitas de pani tostau; brodu de birdura o àcua callenti cun pagu sali; casu tratau

### Preparatzioni

Fai sa bagna de tàmatiga ponendi in una pingiada s'ollu, sa cibudda segada a fini, sa sibìcua de allu, sa pastinaca, s'àpiu, totu segau fini fini, e sa folla de lau, e lassai coi unu pagheddu a framma bàscia unus cantu minutus. A pustis aciungi sa tàmatiga limpiada de sa peddi (sa cunserva de tàmatiga o sa tàmatiga segada a pitìcu) impari a su tzùcuru, sa fràbbica e su perdusèmini, e lassai coi unus 20 minutus cun su covecu. Lassai iscidrai pagu pagu e, a pustis de ndi ai lau sa folla de lau, passai sa bagna (andat beni fintzas su mixer) po dda infinigai.

Ammoddiai su pani in su brodu o in s'àcua callenti e iscolai cun sa turra istampada, a pustis ponni unu pillu de pani in un'àiscu e coberri cun bagna e casu tratau; sighiri a apillai pani, bagna e casu finas a acabbai totu. Is supas si podinit fintzas passai in forru callenti a 200°, 15/20 minutus.

# DONNIASANTU

L	M	M	G	C	S	D
					01	02
03	04	05	06	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## PANI INDORAU



Dificultadi: *fàtzili*

Tempus de preparatzioni: *45 minutus*

Tempus de coidura: *10 minutus*

### Ingredientis

500 g de pani tostau; 6 ous; sali, su chi serbit; ollu de sémini o olia po friri

### Preparatzioni

Segai su pani tostau a fitas no finis meda. In unu pratu trabballai is ous a frochita. Ponni s'ollu a callentai aintru de una padedda manna. Aciupai su pani in s'ou, ponniri a coi in s'ollu callenti, furriendi-ddu fatuvatu finas a candu pigat su colori de s'òru. Iscolai in unu follu de paperi e papai callenti callenti, cun pagu pagu sali si serbit.

# CÍXIRI CUN CROXÓ DE PORCU



Dificultad: *fàtzili*

Tempus de preparatzioni: *30 minutus + su tempus de ammòddiadura de su cixiri*

Tempus de coidura: *1 ora e mesu*

## Ingredientis

300 g de cixiri; 100 g de croxó de porcu; 1 cibudda; 1 pibadra; 1 sibúca de allu; sali, su chi serbit; ollu de olia, su chi serbit

## Preparatzioni

Ponni su cixiri a ammòddiai a totu noti. Sa dí infatu ponni a coi sa cibudda segada fini fini, sa sibúca de allu e e su croxó in ollu de olia fintzas a ddi fai pigai su coloru de òru, a custu puntu aciungi su cixiri ammesturendi beni po ddi fai pigai sabori. Aciungi àcua, lassai coi un'ora e mesu, aciungendi sali a s'acabbu.

## MESI DE IDAS

L	M	M	G	C	S	D
01	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				