



Unioni de is Comunas de su Partiolla e de su Campidanu de Bàsciu

Progetu "Sa Lingua Sarda 2", Avisu TuLIS - Annualidadi 2023



Comunu de
Barrabi



Comunu de
Partiolla/Sici



Comunu de
Donori



Comunu de
Serdiana



Comunu de
Sètimu



Comunu de
Solèminis



Regioni Autònoma de Sardigna - Lei 482/99 e L.R. 22/2018

Pani 'e saba

ITA SERBIT:

- 500 gr de farra
- 200 gr de pabassa
- 200 gr de nuxi
- 1 tassa de saba
- 50 g de sèmini de opinu
- 50 gr de mèndula
- 25 gr de framentu
- 10 gr de cannella
- Sali

Scallai su framentu in àcua tèbida; sciacuai sa pabassa fendidda ammoddiat in àcua frisca po unus cantu minutus. Segai a arrogheddus sa fruta sicada e aciungidda a sa farra, a sa saba e a su framentu. Murigai beni totu cun is manus. Aciungi sa pabassa, su sali e sa cannella puru. Murigai beni e cummossai po tenni una massa moddi e omogènea (prus o mancu 10 minutus). Ammantai sa massa e lassadda pesai po assumancu 2 oras a 28 gradus. Mellus ancora a dda lassai pesai po 24 oras. Pustis, pratziri sa massa in panixeddus piticus e poneiddus in su forru a 200 gradus po una ora. Candu no si funt sfridaus totu spinzellai a pitzu de su pani pagu pagu de saba in prus e nci podeis ponni mèndula, arrogheddus de croxu de aràngiu, palliteddas de tzùcaru, etc etc..