



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

Progetu "Sa Lìngua 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

Olìa Cunfitada

ITA SERBIT:

- 1 kg de olìa de nuxi (o puru de olìa pitz'e carroga)
- 1 matziteddu de fenugheddu aresti
- ollu ermanu
- 10 follas de lau
- sali

COMENTI SI FAIT

Sceberai sciacuai is olìas (de sa pròpiu mannesa e intreas); fai 3-4 talladuras in sa parti longa de s'olìa e strecaidda cun una perda cocorredda, chene de ndi segai su pisu. In una pingiada fai buddiri s'acqua salia cun is follas de lau e is arrogheddus de cambu de fenugheddu.

Candu est buddendi, ponni is olìas e lassai coi po 5 minutus si s'olìa est pitica, intamis si est olìa manna 10-15 minutus puru. Sa prupa depit abbarrai tostadedda. Fai sfridai totu in s'acqua, scolai e papai in pagus diis.