



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

FRÈGULA CUN CANCIOFA

Ita serbit:

Frègula

Canciofa

Tìtulas de allu

Perdusèmini

Ollu ermanu

Sali

Brodu de birduras

Cumentì si fait: ponei in àcua e limoni sa canciofa limpiada e segada. Trisinai allu e perdusèmini e fadei sufrigi in unu tianu cun ollu, aciungei sa canciofa asciutada fendidda coi unus 10/15 minutus aciungendi, in s'interis, una tassa de àcua e sali. Ponei sa canciofa in unu pratu e in su matessi tianu ghetai sa frègula po dda fai arrubiai aciungendi, abellu abellu, su brodu de birduras. A mitadi de cotura ghetai sa canciofa cota e acabai ponendi sa sali chi serbit.