

Lumache al sugo

Sitzigorryus cun bagna



TEMPI DI ESECUZIONE: 1 h

GRADO DI DIFFICOLTÀ: Media

INGREDIENTI (per 4 persone):

700 g di lumache, mezzo bicchiere di olio extravergine d'oliva, 700 g di passato di pomodoro, prezzemolo, 1 spicchio d'aglio, sale grosso.

PREPARAZIONE:

Far spurgare le lumache per qualche giorno; lavarle accuratamente e metterle a bollire in un tegame con abbondante acqua non salata; dopo circa quindici minuti di cottura salare e iniziare a schiumare non appena la loro schiuma affiora in superficie. Portare ad ebollizione schiumando continuamente. Dopo circa dieci minuti di bollitura togliere le lumache dal fuoco e scolarle. In un tegame a parte fare un soffritto di aglio e prezzemolo tritati finemente, aggiungervi le lumache e il passato di pomodoro; aggiustare di sale e lasciar cuocere a fuoco medio nel tegame coperto per circa venti minuti.

NOTIZIE STORICHE:

In passato era frequente cucinare la fregola insieme a *is sitzigorryus cun bagna*, creando così un piatto unico molto sostanzioso.

A QUALE/I PRODOTTO/I TRADIZIONALI LA RICETTA FA RIFERIMENTO:

Sitzigorryus, lumache, presenti in natura e facilmente reperibili da tutte le famiglie.

NOTE: Per un maggior assorbimento del gusto è possibile tagliare, dopo la bollitura, la parte posteriore del guscio con un coltello, operazione che in sardo prende il nome di *scuacjai*.