

📌 Categoria: Portate - Pizze, Focacce e Torte Salate



Informazioni Generali



Preparazione:
60 min



Cottura:
25-40 min



Dosi per:
6 persone



Costo:



Difficoltà:
Media

Lepanadas o impanadas (che in sardo significa palle) sono le squisite **tortine salate e farcite** che vengono preparate in quasi tutta la Sardegna.

La panada è un piatto di **origine antica**, addirittura nuragica; la tradizione di prepararle si conserva tutt'oggi in molti paesi della Sardegna, in particolare ad **Asseminie** a **Oschiri**, dove viene considerata il piatto più tipico, tanto che alla panada è stata **dedicata una sagra**.

In genere il ripieno è di **formaggio** o **dicarne di maiale** tritata e accompagnata da **verdure** ma a volte viene preparata con **pancetta** oppure con la **carne di agnello** e in alcuni casi insaporita con **funghi o carciofi** sott'olio, senza contare le versioni ripiene di pesce, in genere **anguille**.

Sa panada veniva consumata nei **giorni di festa**, oppure offerta in dono a persone di un certo riguardo e rilevanza.



Ingredienti per la pasta

>> **Farina**
500 gr

>> **Sale**
1 cucchiaino

>> **Strutto**
150 gr

...per il ripieno

>> **Aglio**
1 spicchio

>> **Olive**
snocciolate 100 gr

>> **Carne bovina**
(o di agnello) 250 gr

>> **Pepe**
macinato a piacere

>> **Carne di suino**
250 gr

>> **Pomodori**
secchi 100 gr

>> **Cipolle**
1

>> **Prezzemolo**
1 ciuffo

>> **Lardo**
qualche listarella

>> **Salsiccia**
100 gr

>> **Olio**
extravergine d'oliva 1/2
bicchiere

>> **Zafferano**
1 bustina

Preparazione



In **untegame** abbastanza capiente fate **soffriggere nell'olio la carne** tagliata a pezzetti piccoli insieme alla **salsiccia** e alla **cipolla**.

Dopo qualche minuto a fuoco non fortissimo aggiungete gli altri ingredienti e lasciate rosolare qualche minuto; ammorbidite eventualmente il composto con un po' di acqua per non renderlo **troppo asciutto**.

Nel frattempo **preparate la pasta** con la **farina** e lo **strutto** ammorbidito a bagno maria e il **sale**, impastate fino ad ottenere un **impasto uniforme ed elastico** che lascerete **riposare 30 min**.

Panadas piccole

Prendete la pasta e cominciate a tirarla con il matterello, in modo da ottenere una **sfoglia sottile**: con un bicchiere, una tazza o un tagliapasta **ricavate dunque tanti dischi**, di numero pari.

A questo punto potete **procedere in due modi**: utilizzando delle **coppette** dove adagiare il disco inferiore, riempirlo con del ripieno, sovrapporre l'altro disco e chiudere il tutto, saldando i bordi arricciandoli verso l'interno, oppure **solo con le mani**, senza l'aiuto delle coppette, mettete del ripieno nel disco inferiore,

alzatene i bordi creando delle **piccole pences** per dare al disco forma cilindrica, sovrapponetene un altro disco di pasta a mo' di **coperchio**, saldandone bene i bordi e **arricciandoli verso l'interno**.

Disponete le panadas così ottenute in una **teglia** ed infornatele a **180° per 25 minuti**; saranno pronte quando la pasta si colorerà uniformemente.

Vanno servite calde, ma se lo desiderate potete anche pre cuocerle, e **congelarle**, e, al momento di gustarle farle rinvenire nel forno a fuoco dolce.

Panadas grande in tortiera

Dividere l'impasto in **due parti** da stendere in due dischi sottili, sistemate il primo in una **tortiera tonda** con i bordi alti precedentemente unta, **erimpite con il preparato di carne e verdure**; ricoprite con l'altro disco a mo' di coperchio, chiudendo i bordi. Al centro della teglia fate dei **fori con una forchetta**, in modo che durante la cottura il vapore possa uscire facilmente. Sistemate la **teglia in forno** e fate cuocere a 180°, dai 40 ai 60 minuti, fino a che la pasta risulti **dorata**.



Consiglio



Trattandosi di un **piatto abbastanza 'versatile'** può anche essere personalizzato a seconda dei gusti o di esigenze particolari. Per esempio, per chi ha dei bambini piccoli, **sa panada** può essere realizzata con **polpa di tacchino o petti di pollo**.

Curiosita'

"Sa panada" (palla), è uno dei **prodotti tipici sardi più conosciuti**, ed è molto apprezzata ai nostri giorni, infatti viene prodotta con gli alimenti base della vita **agro- pastorale**: il guscio è costituito di pasta condita con strutto che nasconde un ripieno di formaggio, carne di maiale, agnello, bovina, anguilla, o addirittura verdure, il **tutto cotto in forno senza** aggiunta di alcun tipo di **conservanti** o altro.

