

RICETTE - Pane di verdure sardo



Il pane di verdure sardo (*sa coccoi 'e birdura*) è una schiacciata di verdure grattugiate, miste con il minimo di farina che possa giustificare il nome di "pane". Nella sua preparazione è simile al Rösti di patate svizzero, e presenta diverse varianti estive e invernali, soprattutto con zucchine e zucca (*sa coccoi 'e corcoriga*).

La cottura al forno rende possibile la trasformazione di questa schiacciata in un piatto da digiuno stretto, senza olio. Le aggiunte di formaggio grattugiato (presenti in alcune varianti) possono essere sostituite, ai fini del gusto, con il lievito alimentare.

Questa ricetta è tanto semplice quanto soddisfacente, e a buona ragione può competere con la pizza tra le creazioni più straordinarie della cucina mediterranea.

Ingredienti (per una teglia per 4 persone)

- 1 kg di verdura di base (le più usate sono le zucchine chiare oppure la zucca)
- farina, q.b. (si veda più avanti, nella preparazione)
- 2 carote
- 1 cipolla
- 6 cucchiaini di concentrato di pomodoro
- sale e pepe nero

Opzionali:

- basilico fresco a pezzi

- lievito alimentare
- semi di sesamo o tahina

Preparazione

Passare tutte le verdure alla grattugia a fori medi.

Aggiungere alle verdure il concentrato di pomodoro, sale e pepe a gusto, ed eventuali aggiunte (pezzi di basilico, lievito alimentare e tahina).

Mescolare le verdure alla farina, finché questa avrà assorbito il liquido rilasciato dalle verdure: appena l'impasto non rilascia più liquido quando è spremuto, si è raggiunta la quantità sufficiente di farina.

Il composto deve assomigliare a una sorta di pastella fitta di verdura e compatta.

Coprire una teglia da forno (ideale quella rettangolare) con carta da forno e versarvi il composto, livellandolo e compattandolo in uno spessore massimo di 3-4 mm. Se lo si desidera, si possono spargere semi di sesamo sulla superficie.

Mettere in forno ventilato a 190° o 200°, per un massimo di 40 minuti, finché la schiacciata appare ben cotta ma ancora morbida.

Servire il pane di verdura tiepido o a temperatura ambiente.

Paspia, paspia! Bon'appiritu! ("mangia, mangia! Buon appetito!")