

GENNAIO
2025

<p>1 Mer <small>1° gennaio</small> 1° gennaio</p> <p>2 Gio <small>2° gennaio</small> 2° gennaio</p> <p>3 Ven <small>3° gennaio</small> 3° gennaio</p> <p>4 Sab <small>4° gennaio</small> 4° gennaio</p> <p>5 Dom <small>5° gennaio</small> 5° gennaio</p> <p>6 Lun <small>6° gennaio</small> 6° gennaio</p> <p>7 Mar <small>7° gennaio</small> 7° gennaio</p> <p>8 Mer <small>8° gennaio</small> 8° gennaio</p> <p>9 Gio <small>9° gennaio</small> 9° gennaio</p> <p>10 Ven <small>10° gennaio</small> 10° gennaio</p> <p>11 Sab <small>11° gennaio</small> 11° gennaio</p> <p>12 Dom <small>12° gennaio</small> 12° gennaio</p> <p>13 Lun <small>13° gennaio</small> 13° gennaio</p> <p>14 Mar <small>14° gennaio</small> 14° gennaio</p> <p>15 Mer <small>15° gennaio</small> 15° gennaio</p> <p>16 Gio <small>16° gennaio</small> 16° gennaio</p>	<p>17 Ven <small>17° gennaio</small> 17° gennaio</p> <p>18 Sab <small>18° gennaio</small> 18° gennaio</p> <p>19 Dom <small>19° gennaio</small> 19° gennaio</p> <p>20 Lun <small>20° gennaio</small> 20° gennaio</p> <p>21 Mar <small>21° gennaio</small> 21° gennaio</p> <p>22 Mer <small>22° gennaio</small> 22° gennaio</p> <p>23 Gio <small>23° gennaio</small> 23° gennaio</p> <p>24 Ven <small>24° gennaio</small> 24° gennaio</p> <p>25 Sab <small>25° gennaio</small> 25° gennaio</p> <p>26 Dom <small>26° gennaio</small> 26° gennaio</p> <p>27 Lun <small>27° gennaio</small> 27° gennaio</p> <p>28 Mar <small>28° gennaio</small> 28° gennaio</p> <p>29 Mer <small>29° gennaio</small> 29° gennaio</p> <p>30 Gio <small>30° gennaio</small> 30° gennaio</p> <p>31 Ven <small>31° gennaio</small> 31° gennaio</p>
--	---





MALLOREDDUS ALLA CAMPIDANESE

INGREDIENTI:
 Malloreddus 400 g
 Salsiccia 300 g
 Patate senza buccia 200 g
 Cipolla 50 g

Olio EVO 30 g
 Passata di pomodoro 330 g
 Sale 1 cucchiaino

PREPARAZIONE:
 Per preparare i malloreddus alla campidanesa inizia la preparazione del soffritto. Smincia e trita finemente la cipolla, quindi lasciatela appassire lentamente in un tegame insieme all'olio. Nel frattempo spellate le salsicce. Sbriciolatele grossolanamente con le mani e unitele al soffritto di cipolla. Fate rosolare la salsiccia per 15 minuti, si fanno rosolare mescolando spesso e poi unite la passata di pomodoro. Mescolate nuovamente e coprite con un coperchio lasciando cuocere per circa un'ora. Infine, se necessario, regolate di sale. Quando il sugo sarà pronto cuocete i malloreddus in abbondante acqua bollente salata a potone. Intanto grigliate il peccorello in una ciotola e aggiungete un mestolo di acqua di cottura della pasta. Quindi frullate con un mixer, aggiungendo olio a coprire, se necessario, e sempre lentamente fino ad ottenere una crema liscia e non pastosa. Scolare i malloreddus e uniteli al sugo di salsiccia direttamente in padella, mescolate e in ultimo unite la crema di peccorello. Mantecate bene per amalgamare tutti gli ingredienti e servite i malloreddus alla campidanesa ancora caldi.



LA BURRIDA ALLA CAGLIARIHANA

INGREDIENTI:
 200 g polpetta di manzo
 50 g maiale spicchiato
 300 g salsiccia senza buccia
 200 g di carne macinata di manzo e vitello
 2 carni di aglio marinate a l'aglio

1 foglio di alloro
 10 g di burro
 10 g di pane fatto
 10 g di formaggio
 10 g di maiale

PREPARAZIONE:
 Consigliamo a tutti coloro che vogliono provare a creare questo piatto di farsi aiutare il pesce direttamente in pasticceria. Per prima cosa mettere dell'acqua in una pentola capiente che poi si aromatizza con l'alloro, 1 spicchio d'aglio, il pepe nero, qualche gambo di prezzemolo, il vino bianco e un po' di sale. Una volta raggiunto lo stato di ebollizione vanno aggiunti i tranci di pesce e fatti bollire per 30 minuti. Una volta cotto il pesce va messo a scolare in un colapasta. Nel frattempo, il necessario preparare la salsa passando al mixer gli altri ingredienti, ovvero le noci, i fagioli crudi, 1 spicchio d'aglio, l'olio, l'aceto e un pizzico di sale. La salsa frullata va trafilata in un tegame antiaderente e lasciata scaldare a fiamma vivace per 5-7 minuti. Quando i nostri gnudi un po' di 15 sono pronti essere spinti. Arrivati a questo punto, i tranci di pesce scottati e freddi vanno trafilati in una padella lasciando un po' di spazio tra l'uno e l'altro. La salsa va versata sul pesce, dopodiché tutto va fatto in tegame a poco fuoco coperto con una padella, per poi essere lasciato a riposare in frigorifero per circa 30-24 ore.



CARNI

GENNAIO 2025

1 Mer <small>14 gennaio</small>	17 Ven <small>17 gennaio</small>
2 Gio <small>15 gennaio</small>	18 Sab <small>18 gennaio</small>
3 Ven <small>16 gennaio</small>	19 Dom <small>19 gennaio</small>
4 Sab <small>17 gennaio</small>	20 Lun <small>20 gennaio</small>
5 Dom <small>18 gennaio</small>	21 Mar <small>21 gennaio</small>
6 Lun <small>19 gennaio</small>	22 Mer <small>22 gennaio</small>
7 Mar <small>20 gennaio</small>	23 Gio <small>23 gennaio</small>
8 Mer <small>21 gennaio</small>	24 Ven <small>24 gennaio</small>
9 Gio <small>22 gennaio</small>	25 Sab <small>25 gennaio</small>
10 Ven <small>23 gennaio</small>	26 Dom <small>26 gennaio</small>
11 Sab <small>24 gennaio</small>	27 Lun <small>27 gennaio</small>
12 Dom <small>25 gennaio</small>	28 Mar <small>28 gennaio</small>
13 Lun <small>26 gennaio</small>	29 Mer <small>29 gennaio</small>
14 Mar <small>27 gennaio</small>	30 Gio <small>28 gennaio</small>
15 Mer <small>28 gennaio</small>	31 Ven <small>29 gennaio</small>
16 Gio <small>29 gennaio</small>	

BISTECCA ALLA FIORENTINA

POMODORI
BOTTICINO ALTO

CARNI ALTE
COTTURA DI PENNE

INGREDIENTI.
Bistecca Fiorentina 2 kg,
Sale fino qb,
Olio extravergine d'oliva qb

PREPARAZIONE.
Per preparare la bistecca alla fiorentina come prima cosa prendete la carne. Dovrà essere spessa 3 dita, comprendere filetto e controfiletto e avere una giusta quantità di grasso. Lasciatela a temperatura ambiente per qualche ora, è importante che al momento della cottura non sia fredda. Preparate la brace: utilizzate carbone di quercia e legno e lasciatelo sfegare al punto più alto di temperatura in modo che si formi un leggero velo bianco, segno che ha raggiunto la sua massima temperatura. Posizionate sopra la griglia e fatelo scaldare bene. Posizionate poi la bistecca in maniera verticale, di lato alla brace, in modo che l'osso poggi sulla griglia, in questo modo la carne inizierà a scaldarsi dolcemente. Posizionate poi al centro della brace e cuocetela 8 minuti per lato. Girandola le righe della griglia dovreste risultare ben visibili. Una volta terminata la cottura anche dall'altro lato riposizionate nuovamente la carne in verticale, eccetto alla brace sempre sulla parte dell'osso. In questo modo riposando i succhi si stabilizzano e la carne risulterà più tenera. Fate attenzione a non bruciare troppo l'osso. Trasferite la carne su un tegame e lasciatela riposare ancora qualche minuto. Tagliate le bistecche dividendo il filetto dal controfiletto, lasciandolo in piedi. Bepolate di sale, aggiungete un filo d'olio extravergine e massaggiatela con le mani. Ora potete servirla ben calda





GUIDA PER UNA DIETA SANA E UNA EQUILIBRATA

Alimentazione del cane: I principi base.

Per crescere sano e mantenersi in salute, il cane ha bisogno di un'alimentazione quotidiana bilanciata che contenga:

1. Proteine: circa il 20% sul totale della razione. In caso di gravidanza o allattamento dei cuccioli, la percentuale può aumentare, mentre diminuisce nei cani anziani.
2. Carboidrati: sono una fonte energetica rapidamente disponibile e regolano anche l'attività della flora batterica.
4. Grassi: non devono superare il 10%.
5. Vitamine: in particolare modo per i cuccioli o in caso di gravidanza e allattamento.
6. Sali minerali.

Alimento secco o umido.

Nella quasi totalità dei casi, l'umido è più appetitoso per il cane poiché il sapore e l'aroma del cibo sono più decisi ma, contenendo più acqua, ne occorre una maggiore quantità. Per questo un'alimentazione umida risulta più costosa; il cibo secco invece è più pratico, anche in termini di conservazione; una volta aperta la confezione, nonché una volta versata la razione nella ciotola, in più, svolgendo un'azione meccanica durante la masticazione, aiuta a tenere i denti più puliti.

