

## Cocconi prena, il finger food dei pastori sardi è un piccolo scrigno alla menta

**Autore:** Maria Paola Scaletta

**Data:** 06 Novembre 2020



Cocconi prena: che cosa vuol dire? In dialetto sardo la parola “Cocconi” indica il tipico pane rustico. Cocconi prena – anzi “sa cocconi prena” è il nome del finger food preferito in Sardegna. Si tratta di una piccola [focaccia](#) ripiena. Tradizione vuole che i pastori sardi portavano questo tortino, quando si recavano al pascolo con i loro animali. Tipico della zona dell’Ogliastra, cocconi prena conserva tutto il gusto fresco della menta in un ripieno morbido di patate. Il tocco di carattere in più viene dato al ripieno dal pecorino sardo. Queste [focacce](#) sono ideali da servire come antipasto o come stuzzichino per accompagnare un aperitivo.

La ricetta tradizionale prevede questi ingredienti: Farina – 1 kg, Semola – 250 g, Lievito di Birra, Patate – 1 kg, Olio extravergine di oliva, Cipolle – 1, Aglio – 2 spicchi, Menta – fresca, 1 mazzetto, [Formaggio – salato frue](#), 50 g

Il primo passo è realizzare l'impasto per la sfoglia dei coccoi prena. Sciogliete il lievito di [birra](#) in un po' d'acqua tiepida. Mettete in una ciotola la farina 00, la semola di grano duro e il sale. Unite il lievito disciolto in acqua e, poca alla volta, il resto dell'acqua tiepida. Lavorate gli ingredienti con le mani, per ottenere un impasto liscio ed elastico, che metterete a lievitare a temperatura ambiente per circa 2 ore. Mentre l'impasto lievita, si passa a preparare il ripieno.

Lavate bene le patate, senza eliminare la buccia, e lessatele in abbondante acqua salata. Quando saranno cotte, scolatele, sbucciatele e schiacciatele con lo schiacciapatate, radunandole in una ciotola. Tritate finemente lo spicchio d'aglio e qualche foglia di menta e uniteli alle patate schiacciate. Aggiungete anche il pecorino e, se occorre, insaporite il ripieno con un po' di sale, quindi mescolate il tutto per amalgamare bene gli ingredienti. Trascorse 2 ore, stendete l'impasto ricavando una sfoglia sottile, che dividerete in dischi di circa 10 cm di diametro. Mettete al centro di ciascun dischetto una cucchiata di ripieno, poi rialzate i bordi, pizzicandoli per dar loro la caratteristica forma dei coccoi prena. Preriscaldate il forno a 180° e cuocete le vostre focaccine sarde ripiene per circa 30 minuti.

---

Riferimento articolo: <https://www.blogsicilia.it/food-drink/coccoi-prena-finger-food-sardegna-pecorino-menta/561339/>

Generato il 11/06/2026