

BUON PANE DI SARDEGNA



Il **pane** è essenziale nell'alimentazione sarda.

Quasi ogni centro della Sardegna ne ha un tipo tradizionale, ma è l'antico pane dei pastori, il pane *carasau*, a essere simbolo del pane di tutta l'isola.

È una sottile sfoglia croccante di forma circolare sottoposta a doppia cottura. Si chiama anche "carta da musica" perché prima della cottura i dischi sottili vengono arrotolati come si faceva una volta con gli spartiti musicali.

Si conserva a lungo nel tempo e si può consumare secco, oppure condito con sale e olio caldo (pane *guttiau* o *istiddiau*), oppure ammorbidito in una zuppa di pomodoro (pane *frattau*).

Vuoi provare a preparare il pane *frattau*? Chiedi l'aiuto di un adulto e metti all'opera: il risultato sarà a dir poco... sorprendente!

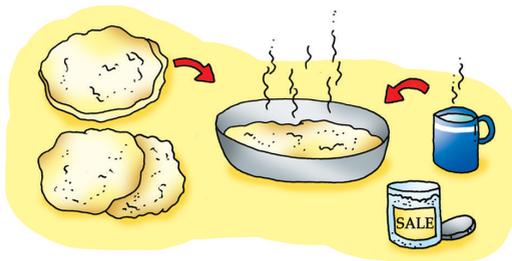
Che cosa serve

- Una confezione di pane *carasau* (si trova facilmente in un supermercato ben fornito)
- una tazza di acqua calda e salata o brodo di carne
- qualche cucchiata di sugo di pomodoro
- pecorino sardo grattugiato • un uovo

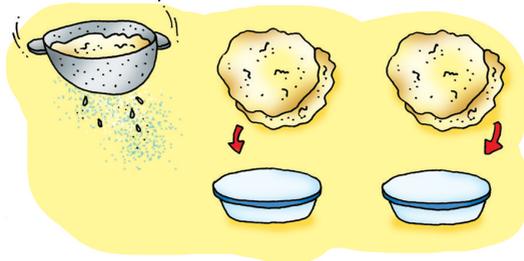


Come si fa

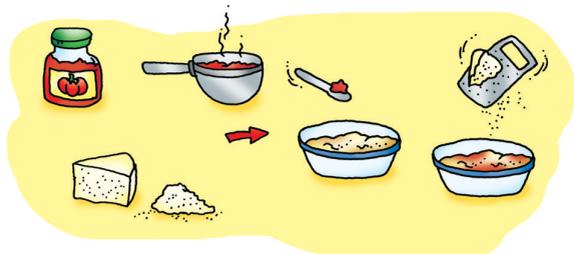
1 Ammorbidisci 4 sfoglie di pane *carasau* in acqua calda salata o in brodo di carne.



2 Scolale e riponile in due fondine: due sfoglie per ogni piatto.



3 Condisci le porzioni con qualche cucchiata di sugo di pomodoro caldo e una spolverata di pecorino.



4 Aggiungi un uovo in camicia (cioè tuffato, privo del guscio, in acqua in ebollizione, in modo che si rapprenda). Se preferisci puoi anche condire il pane ammorbidito nell'acqua o nel brodo, con ragù di carne, salsiccia e pomodoro fresco.

