



Ricette con Pane Carasau o Pistoccu, consigliate da: [www.nostalgiasardegna.com](http://www.nostalgiasardegna.com)

Provatele **a colazione** a pezzetti nel latte, oppure, appena inumidita dal lato grezzo, con miele o marmellata, accompagnato con salumi e formaggi, o, come preferiscono i bambini, con la Nutella.

### Pane Frattau

Preparate una pentola di brodo di pecora tagliando a cubetti 250 g di pecora (o agnellone), sistemarli in una pentola con due litri d'acqua, mezzo sedano, una carota, aromi e sale a piacimento, e lasciar bollire a fuoco medio per un paio d'ore. A parte, preparare un sugo di pomodori pelati. Quindi, immergere rapidamente, ad una ad una, sette-otto fette di pane Carasau nel brodo bollente, e sistemarle su un ampio piatto di portata, stratificando con sugo e formaggio pecorino grattugiato. Infine, sgusciare due uova e immergerle nel brodo finchè l'albume coagula, e sistemarle sopra le fette di Carasau. Cospargere ancora con sugo e pecorino a piacere.



### Pane Guttiau

Cospargere una sfoglia di pane Carasau con olio d'oliva extra vergine ed un pizzico di sale, e passare in forno per alcuni minuti. Otterrete il pane guttiau, un saporito aperitivo che in Sardegna si sgranocchia in attesa dei primi piatti. Il pane guttiau va mangiato appena tolto dal forno: non conservatelo per più di un'ora, o perderà la sua fragranza. Vi potrete aggiungere un pizzico di aromi tritati (origano, salvia, ecc.) per un tocco di sapore in più.



### Suppa Cuata

Preparate una pentola di brodo di pecora tagliando a pezzi 250 g di carne di pecora, sistemandola sul fondo della pentola insieme ad una cipolla, un sedano, del basilico, pomodori, prezzemolo, sale a piacimento e due litri di acqua. Lasciar sobbollire a media fiamma per un paio d'ore. Grattugiare quindi 1 kg di pecorino fresco insieme ad un po' di prezzemolo e cannella. Sistemare una sfoglia di pane Carasau sul fondo di un piatto di portata a bordi alti, cospargere di formaggio pecorino grattugiato e versarvi sopra lentamente il brodo. Ripetere l'operazione per una decina di volte, fino a raggiungere i bordi del piatto di portata. Far gratinare in forno, lasciar riposare per 20 minuti e servire.



### Pizzetta Veloce.

Disponete su di una sfoglia di Pane Carasau (a piacere anche inumidita con acqua calda) delle fettine di pomodoro fresco e condite con olio extravergine di oliva e sale. Potete arricchire la pizzetta con dadini di pecorino o mozzarella o altri ingredienti secondo la vostra fantasia e i vostri gusti.