

PANE ÇARASAU

LE RICETTE

INSALATA CON CARASAU

Ingredienti per 4 persone:

6 fette di pane carasau
150 g di pomodori ciliegina
150 g di cipollotti
150 g di rapanelli
150 g di cetrioli
30 g di Olio Extra Vergine d'Oliva
90 g di pecorino sardo a scaglie
erba cipollina fresca, per guarnire
sale e pepe q.b.



Immergete il pane in una ciotola d'acqua per il tempo sufficiente a farlo ammorbidire. Una volta ammorbidito, tagliate il pane in 16 quadrati o dischi con un diametro di circa 5-7,5 cm. Tagliate tutte le verdure a fette spesse circa 1-2 mm, tele separatamente con un pizzico di sale e una spolverata di pepe e irrorarle con un filo di olio. Al centro di ogni piatto individuale disponete un primo disco di carasau e sistematevi sopra uno strato di fettine di pomodoro leggermente sovrapposte. Coprite con il secondo disco e sistematevi questa volta le fettine di ravanello. Proseguite con il terzo disco e ricoprirlo con le fettine di cetriolo e di cipollotto, terminate con l'ultimo disco di pane. Cospargete il pecorino, grattugiato a scaglie, in cima e attorno alla torretta così ottenuta. Condite con il rimanente olio d'oliva distribuito a filo e guarnire con fili di erba cipollina.



SU MANGIANU
e... hai l'oro in bocca