

SULCIS IGLESIENTE

emozioni da gustare





MARITTIMO - IT FR - MARITIME
TOSCANA - LIGURIA - SARDEGNA - CORSE



Istituto del Patrimonio Accessibile
Istituti del Patrimonio Accessibile

SULCIS IGLESIENTE

emozioni da gustare

La Coopération au coeur de la Méditerranée
La Cooperazione al cuore del Mediterraneo

Programma cofinanziato con il Fondo Europeo
per lo Sviluppo Regionale



Programme cofinancé par le Fonds Européen
de Développement Régional

Indice

6	Vivere una reale magia.
16	Un mondo di prodotti.
40	Caponatina di tonno
42	Polpetti all'inferno affogati al Carignano
44	Polpo di scoglio arrostito con erbe di campo
46	Carciofi in pastella
48	Involtoni di tonno con mousse di melanzane e ricotta
50	Spiedini di polpette di capra con pomodorini
52	Neraviglia®
54	Smeraldini con aragosta, carciofi e bottarga
56	Spaghetti del Rais
58	Pillus al Carignano
60	Zuppa di pesce
62	Linguine con tonno, capperi, olive e pecorino
64	Cous cous di pesce
66	Spaghetti ai ricci
68	Fregola all'astice in cialda croccante con zafferano
70	Pesce spada in crosta di pane
72	Filetto di tonno
74	Cartoccio di cappone alla Sulcitana
76	Tonno alla Portoscuense
78	Ricciola arrosto con guazzetto di datterini
80	Agnello con carciofi
82	Razza alla Sulcitana
84	Torta di orata farcita con pesce spada
86	Canestrelli di Carloforte
88	Raviolini di ricotta
90	Cannoli croccanti ripieni con insalatina di fragole
92	Flan di cioccolato al mirto
94	I nostri Chef
100	Cielo e terra
104	Storie di storia
108	Mare e Miniere
112	Grande Sulcis

Prefazione

Sulcis Iglesiente, terra autentica, ricca di tesori da guardare e da gustare, di atmosfere animate da tradizioni genuinamente locali, armonioso contenitore di valori ed esperienze di qualità.

Un viaggio nel mondo enogastronomico di un territorio che ancora riesce a sorprendere per le infinite sfumature che il passato ci ha regalato e di cui noi oggi siamo custodi.

Gli *“Itinerari del Gusto”* della Strada del Carignano ci invitano a scoprire questo angolo di Sardegna, in cui si mescolano sapientemente natura, cultura, storia e vacanza attiva, unite dai sapori, dai profumi e dalle tradizioni.

Accolti da operatori ospitali in un'atmosfera rilassata e familiare ci facciamo accompagna-

re alla scoperta di luoghi magici, gusti intensi, storie di un popolo fiero e generoso.

Conosceremo insieme cantine come musei, produzioni di eccellenza custodite in barriques e bottiglie che raccontano una terra generosa, i cui frutti crescono a ridosso di un mare cristallino. Interpretazioni magistrali dei migliori chef locali svelano i segreti delle eccellenze enogastronomiche in un reportage fotografico che trasmette la tradizione espressa in chiave originale e moderna.

“Un mondo di prodotti” si trasformano così in ingredienti di ricette d'autore, facili da ripetere e di sicuro successo sulle tavole di tutti i lettori.

Buon Viaggio quindi nel Sulcis Iglesiente la terra in cui *“vivere una reale magia”*.

Vivere una reale magia.

La vacanza che aspettavi.

Una straordinaria varietà di paesaggi, dall'entroterra alla costa: questo è il Sulcis Iglesiente, la meta ideale per una vacanza all'insegna della natura, dello sport, dell'avventura. Se agli escursionisti il Sulcis Iglesiente regala forti emozioni grazie ai boschi da sogno, le suggestive miniere e i porti che mimano il tempo che fu, agli amanti dell'acqua propone il palcoscenico ideale, fatto di un mare cristallino, reso ancora più vibrante dal soffio di un vento che amplifica le emozioni e parla di libertà. Navigare lungo le coste del Sulcis Iglesiente, tra fiordi e calette nelle isole di Sant'Antioco e Carloforte, farà vivere un'esperienza emozionale unica, che saprà soddisfare anche gli appassionati più esigenti. Percorsi poco battuti, sospesi tra

cielo e mare, racconteranno le speranze dei popoli in cerca di conquista e incanteranno il visitatore desideroso d'avventura. Così anche coloro che amano scoprire questa terra passo dopo passo, o in compagnia di una fedele due ruote, potranno apprezzare i profumi e i colori di questo angolo di Sardegna, capace di regalare panorami mozzafiato e giornate indimenticabili. Il Sulcis Iglesiente è tutto questo: il fascino della superficie, la magia del sottosuolo, la meraviglia delle coste. Così tanto da offrire che non si può fare a meno di innamorarsene.

In fondo alla meraviglia.

Le più belle insenature del Mediterraneo: così Jacques Cousteau definiva le coste del Sul-



cis Iglesiente. Acque color cobalto e smeraldo accompagnano le lunghe spiagge bianche, offrendo uno spettacolo in continua evoluzione. Regista indiscusso il vento, che col suo soffio fiero regola il movimento delle onde e lascia che sia il sole a donare riflessi e colori meravigliosi.

Le calette serbano gelosamente intimi angoli di natura incontaminata, tra scogliere avvolte dal profumo dei ginepri e imponenti faraglioni. Le alte dune poi offrono inaspettati paesaggi sahariani, lasciando che la sabbia finissima finisca solo quando comincia il mare.

L'essenza del Sulcis Iglesiente vive attraverso i profumi e i colori del Mediterraneo: acqua e terra danzano il più affascinante dei walzer.

Il carattere selvaggio di una natura proromponente incontra poi le esigenze dei visitatori quando propone tutti i comfort delle spiagge attrezzate.

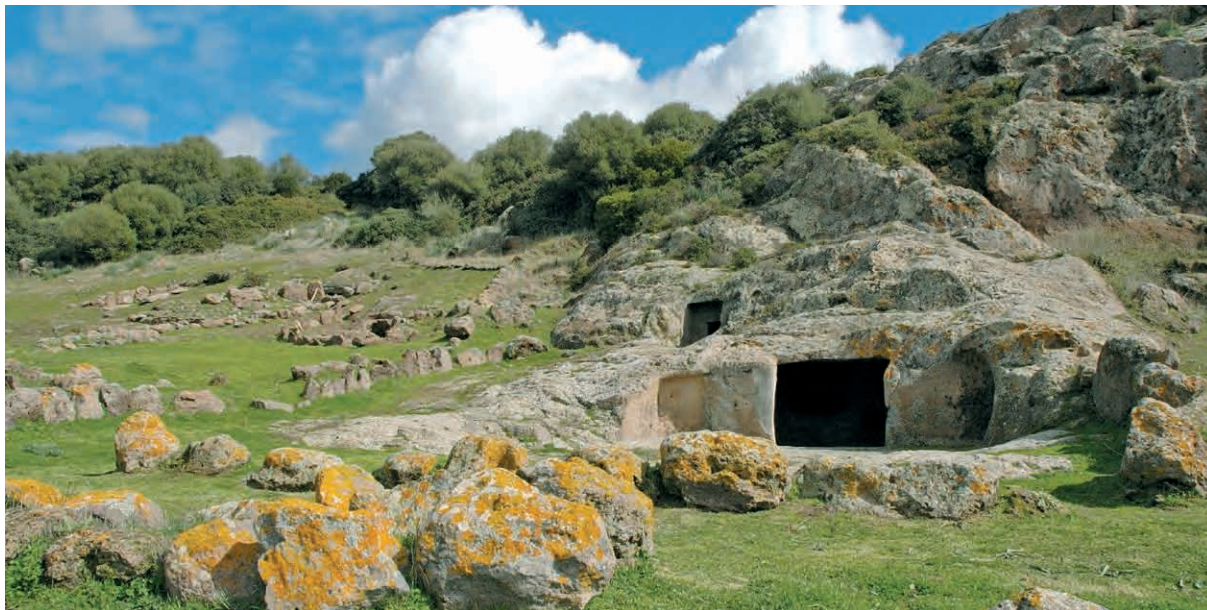
Trovare la dimensione ideale di una vacanza non è mai stato così piacevole.

Una lunga storia.

Il passato e le origini di questa terra si raccontano tanto nell'oscurità delle imponenti miniere quanto nella suggestione delle innumerevoli testimonianze artistiche e culturali. Lo dimostrano le tracce lasciate dai popoli che hanno attraversato e vissuto questi luoghi e che, agli occhi del visitatore, prendono la forma dei Tophet, delle Domus de Janas, dei templi, del-







le catacombe e dei numerosi siti archeologici. Così il cuore più antico del Sulcis Iglesiente continua a vivere nei luoghi di culto e nelle aree rivestite dall'influenza medievale, sabauda, catalana e razionalista.

Testimoni silenziosi di antiche operosità sono poi le vecchie case rurali, i magazzini e le miniere, che vedevano scorrere la vita attraverso il lavoro e le attività quotidiane. Chi vuole conoscere questa terra fin dalle sue origini può affidarsi ai tanti percorsi culturali, capaci di suscitare la suggestione di un vero e proprio viaggio nel tempo.

Di tappa in tappa si sveleranno i diversi capitoli della lunga e affascinante storia che appartiene al Sulcis Iglesiente e che rende la sua gen-

te fiera di appartenere a questa terra.

Eccellenza in cucina.

Una terra antica e generosa come il Sulcis Iglesiente può dare origine solo a prodotti straordinari. Ecco perché la cultura enogastronomica di questo angolo di Sardegna è orgogliosa di incantare con i sapori, i profumi e le ricette di una volta, quelle che ancora si tramandano di generazione in generazione.

Tra gli ingredienti fondamentali di una cucina ricca e avvolgente si riconoscono la qualità e la tradizione, ma anche la ricerca e l'innovazione, così le inaspettate contaminazioni arabe, liguri e piemontesi vengono interpretate dalla maestria dei migliori chef. Per sorprendere







piacevolmente anche i più esigenti gourmand. Nel Sulcis Iglesiente si assaporano poi le infinite sfumature degli ottimi vini, risultato eccellente dell'azione del vento, della rugiada e della sabbia su cui crescono le viti. In un bicchiere di Carignano si concentrano passione, tradizione, amore e semplicità.

La cura per i dettagli si riflette nell'abilità degli artigiani che trasformano sapientemente argilla, legno, sughero, rame, argento e preziosi filati in vere e proprie opere d'arte. Da collezionare, regalarsi e regalare. Perché in ogni oggetto c'è l'autenticità del Sulcis Iglesiente, la sua vera anima.

Passione e musica.

Terra fiera e affascinante, il Sulcis Iglesiente coinvolge i suoi visitatori in esperienze multiformi e ricche di pathos, che solo le sue secolari tradizioni e gli eventi ad esse legati sono in grado di suscitare. Ogni anno l'antico e il moderno si fondono sapientemente miscelando sacralità, influenze mediterranee e ispirazioni continentali, dando vita ad occasioni di grande emozione. Gli eventi religiosi e le feste patronali, si ripetono da secoli e testimoniano le profonde radici spirituali di questa terra.

Quando poi la tradizione incontra l'ispirazione artistica e si unisce alle influenze mediterranee e continentali, nascono gli eventi che ormai da anni appassionano il pubblico nelle calde estati sulcitane. I templi, le antiche tonnare, le miniere e gli uliveti secolari fanno da incan-



177
١٧٧

tevole cornice agli appuntamenti musicali e culturali. Uno tra tutti il Carignano Music Experience, fiore all'occhiello della proposta culturale del Sulcis Iglesiente. Una festa unica in onore del pregiato vino rosso tipico di questa terra, che, in compagnia di artisti internazionali, all'interno di suggestive location, racconta profumi e valori di una terra.

Sempre i benvenuti.

La sua terra, la sua gente, il Sulcis Iglesiente affascina e conquista. Sarà merito delle atmosfere rilassate, dei luoghi magici, dei saperi e sapori che si mescolano a storie di uomini e donne che nel Sulcis Iglesiente hanno creato, trasformato, vissuto.

Sarà l'amore per la terra d'origine, l'orgoglio per un passato intriso d'avventura, la grande passione che caratterizza l'opera degli artigiani, dei commercianti e dei produttori. Sarà perché il calore e l'ospitalità della nostra gente vi farà sentire finalmente a casa.

Per ogni ospite si confeziona il ricordo più bello, con tutta la cura per i dettagli, la competenza e il rispetto per i suoi desideri.

Per questo chi visita questa terra continua a tornarci: perché il piacere è sempre lo stesso. Un'escursione sempre sorprendente, il mare affascinante, una serata indimenticabile.

Nel Sulcis Iglesiente le tradizioni e i sapori di terra e di mare si fondono fino ad emozionare, connubio ideale di piacere e serenità.



Un mondo di prodotti.

I sapori e i profumi del Sulcis Iglesiente avvolgono e conquistano i sensi grazie alla straordinaria varietà dei suoi prodotti: il vino, il tonno, l'olio, il miele, il formaggio, il pane e i dolci. Una carrellata di gusti e colori vedrà ciascun elemento introdotto e omaggiato dalla storia, che ne traccia le origini, e dal presente, che lo vede tra i grandi protagonisti di un'enogastronomia ricca e generosa.

Orgoglio carlofortino, il tonno rosso.

La gastronomia delle isole di San Pietro e Sant'Antioco rispecchia le origini e le tradizioni di un popolo sviluppatosi a pochi passi dal mare. Se, infatti, nel resto della Provincia sono le carni il piatto forte della cucina locale, a Carloforte e Calasetta a dominare è il pesce,

e in particolare il tonno rosso Bluefin, una delle specie più pregiate.

Di questo eccellente pesce ne scrisse perfino Omero nell'Odissea ed Eschilo ne I Persiani. Oggi, il popolare Girotonno, la manifestazione che ogni anno, in primavera inoltrata, richiama migliaia di turisti nell'isola di San Pietro, omaggia questo pesce e le sue prelibate preparazioni. Uno dei momenti topici dell'evento è il "World Tuna Cousine Competition"- Campionato Mondiale sul tonno di qualità, che vede chef provenienti da tutti i continenti reinterpretare in modo creativo il tonno, per essere poi giudicati e valutati da una giuria di esperti di enogastronomia che assegnano alla miglior ricetta il grande piatto, simbolo della vittoria.

La pesca del tonno in Sardegna ha origini anti-







chissime, si dice fosse praticata dai Fenici prima, dai Romani poi.

Tutte e tre le tonnare Sulcitane risultano in attività da tempi lontani: Portopaglia nel 1420, Portoscuso nel 1654 e Isola Piana nel 1698. Ora però di queste tonnare ne è rimasta una sola, quella dell'Isola Piana o, meglio, di Carloforte. L'Isola Piana infatti non esiste più come stabilimento per la lavorazione del tonno, i suoi stabilimenti si sono trasferiti sull'Isola di San Pietro, in una località chiamata La Punta.

È un animale particolare il tonno, segue la costa dove l'acqua è poco profonda e nuota guardando solo e sempre dal lato sinistro. Per questo i pescatori tendono una rete che va dalla riva verso il largo e lo attirano verso la tonnara. La stagione di pesca dura poco, le reti si calano a maggio e restano in mare circa 45 giorni, ottenendo un pescato che si aggira sui 2000-4000 tonni. Ne deriva poi un gran lavoro per tutti: le reti da riparare o da rifare, il pesce da salare e da inscatolare. Tutto questo tiene occupata buona parte della popolazione per il resto dell'anno.

Il processo di lavorazione del tonno si affida principalmente all'abilità di taglio dei tonnarotti, depositari di un'arte che si tramanda di generazione in generazione.

Si ottiene così la parte più pregiata del tonno, il tarantello, che possiede sia i pregi della ventresca più tenera e morbida, sia quelli del bodano o maccarrone, la parte più magra ma ricca di gusto.

Dalle uova del tonno si ricava invece la bottar-

ga, specialità di Carloforte, che col suo gusto deciso arricchisce i piatti della tradizione. Può essere gustata semplicemente grattugiata sui primi, ma anche scaloppata e poggiata su crostini imburattati, per un antipasto da gourmet.

Arriva da lontano, il vino.

L'Isola di Sant'Antioco e il sud-ovest della Provincia sono la patria del Carignano del Sulcis, il vino rosso che ha ottenuto la certificazione Doc nel 1977.

È il vino che viene dal mare. Viene coltivato su terreni di fine sabbia bianca. Proprio questa caratteristica permise al Carignano del Sulcis di resistere alla fillosera che, oltre cento anni fa, distrusse le vigne di tutta Europa. Qui si trovano oggi ancora le rarissime vigne su piede franco, non innestate, e viti di più di 150 anni. L'ipotesi più accreditata sull'origine del vitigno fa provenire il Carignano dal Mediterraneo orientale ai Fenici che, prima ancora dei Greci, erano di casa sulle coste della Sardegna. Furono proprio questi grandi navigatori a portare la vite nell'Occidente e in particolare a Sant'Antioco, rendendola un'importante centro urbano e porto mercantile.

Il Carignano in questi anni ha acquistato sempre più valore in Sardegna, ma anche nei mercati internazionali, fino a raggiungere alcuni tra i più prestigiosi riconoscimenti. La più autorevole guida nel settore dell'enologia italiana, Vini d'Italia del Gambero Rosso, ha premiato quest'anno le cantine del Sulcis Iglesiente produttrici di Carignano con gli ambiti Tre Bicchieri.













ri, simbolo di eccellenza.

Per la produzione del Carignano possono concorrere fino al 15% anche vitigni di Monica, Pascal e Alicante Bouschet, da viti senza porta innesto coltivate nelle zone argillose del basso Sulcis: il risultato è un vino dal colore rosso rubino scuro tendente al granato, dal bouquet ricchissimo e intenso, con sentori di prugna cotta, frutta secca e marasche, e dal gusto pieno e ben strutturato, che conquista al primo sorso.

I piatti della gastronomia sarda non potrebbero avere un accompagnamento migliore del Carignano del Sulcis. Primi piatti con sughi corposi, secondi robusti come carni grigliate e arrosti, selvaggina e formaggi stagionati: i sapori vengono esaltati dal rosso più suadente. Ma an-

che la sua versione rosata non delude, rende omaggio a zuppe di pesce, uova e formaggi più delicati, dimostrando al palato il migliore degli abbinamenti.

Sapore della tradizione, il formaggio.

Terra orgogliosa di antichi saperi culinari, la Sardegna può vantare una produzione di formaggi davvero invidiabile, che fanno la felicità degli chef nella creazione di piatti prelibati.

Nell'area sulcitana in particolare, le parti asciutte del territorio sono destinate per l'allevamento di ovini e caprini, consentendo la produzione di un ottimo pecorino, una ben nota specialità isolana nelle varianti Romana e Sarda, prodotte soprattutto a Carbonia, Villamassargia e Santadi, dove viene prodotto anche il famoso



Luni, pecorino sardo maturo dal gusto dolce e aromatico.

Ultimamente si sono diffusi anche il formaggio di capra, più sapido, e la ricotta dolce, salata e affumicata, particolarmente pregiata. Quest'ultima diventa spesso e volentieri il cuore gustoso di paste ripiene, ravioli e affini, e protagonista di dolci importanti.

Infine, non si può lasciare il Sulcis Iglesiente senza aver assaggiato su casu cottu, un formaggio di capra preparato con quattro differenti cotture unicamente nella zona di Fluminimaggiore. Talmente prelibato da venir servito come dolce a fine pasto.

Per assaporare le diverse qualità di formaggi, si può approfittare dell'apertura dei caseifici,

spesso piccole realtà impegnate nella realizzazione di prodotti di qualità, che nelle ultime domeniche di maggio aprono le porte ai visitatori.

Cuore senza spine, il carciofo.

Nel territorio del Sulcis Iglesiente tra le specialità più coltivate ed apprezzate vi è il carciofo spinoso, caratterizzato da grosse spine, colore verde-viola intenso e sapore corposo. È molto diffuso nei terreni di Santadi, Masainas, Villarios e Giba, dove a marzo si svolge un evento ad esso dedicato, con tipiche preparazioni a crudo. I carciofi sono le delizie di una Sardegna semplice, ma ricca di ingredienti naturali diversi tra loro e mescolati con cura in una cucina che soddisfa anche i palati più esigenti. Grazie





anche alla capacità degli agricoltori di lavorare e pazientemente attendere per cogliere i frutti della stagionalità, possiamo gustare questo meraviglioso ortaggio da settembre ai primi giorni di maggio.

È conosciuto per le sue proprietà depurative fin dall'antichità, veniva utilizzato come alimento prima dagli Egiziani e poi anche dai Romani. La sua coltivazione si è diffusa in Italia a partire dal XV secolo, attualmente approfittano della bontà del carciofo, oltre l'Italia, anche la Francia e la Spagna, incrementandone la produzione. Nella tradizione gastronomica sarda, viene mangiato crudo, condito con olio, sale e pepe, o bollito in acqua e aceto, condito a piacere; oppure cotto in umido unitamente a verdure di stagione,

come le favette, i piselli o le patate.

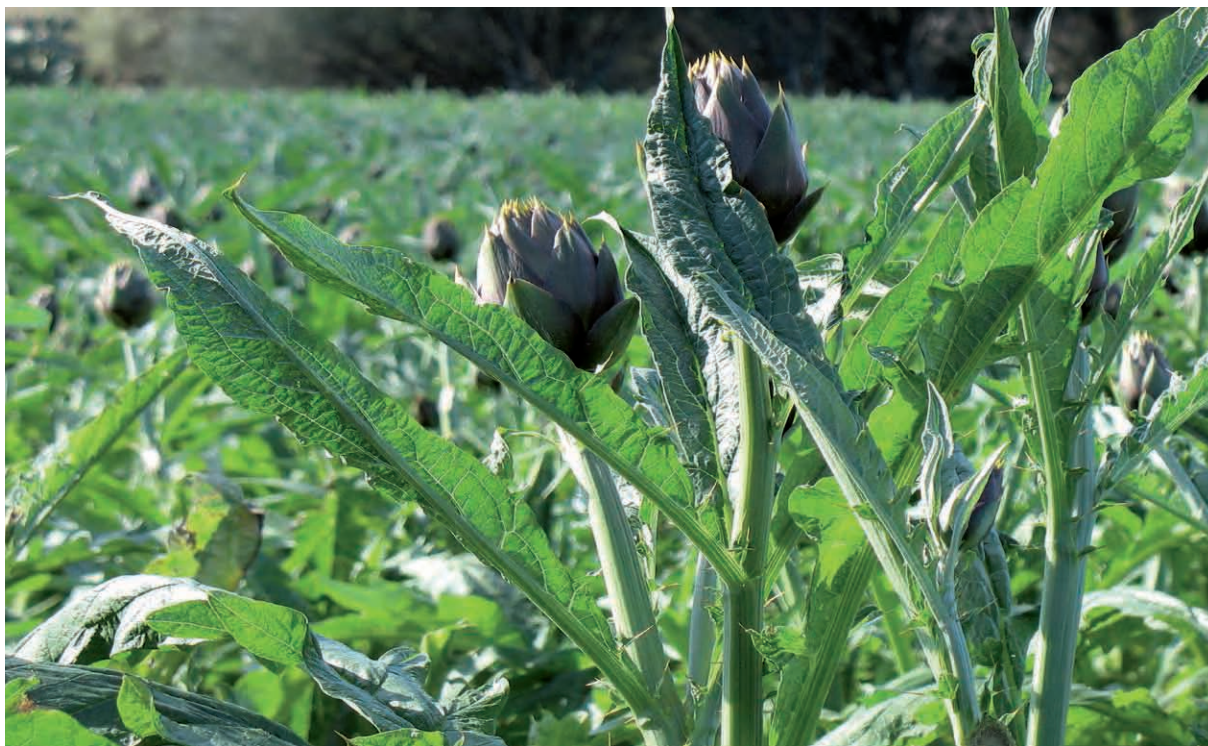
Da non trascurare la preparazione del carciofo sott'olio, che risponde all'antica e ancora viva tradizione conserviera sarda, dove l'utilizzo di spezie e aromi, caratteristici della macchia mediterranea, rende unico il suo sapore.

Dolce con carattere, il miele.

Quando la natura esplode nei colori e nei profumi della primavera, non si può non approfittare della fioritura selvatica della macchia mediterranea.

Così prendono corpo e sostanza le pregiate qualità di miele tipiche della zona.

La lavorazione segue le fila della tradizione, assicurando la conservazione dei valori nutri-





zionali e la produzione di un profumato miele di cardo, di eucalipto, millefiori, asfodelo e corbezzolo, che con il suo gusto amaro è il miele più caratteristico della Sardegna. L'albero del corbezzolo cresce spontaneo in tutta la Sardegna. I suoi fiori, di color bianco crema o rosato, danno mostra di sé da ottobre a gennaio, rendendo difficile, per il freddo, il lavoro delle api. Per questo la quantità di miele che si riesce a produrre è limitata e ha un valore piuttosto elevato.

Dal gusto intenso e persistente, è ottimo con formaggi pecorini stagionati, ma l'esaltazione maggiore si ha nella pasticceria, nei raviolini dolci ad esempio, nel raffinato contrasto dolce amaro che si crea.

Tra i prodotti dolci, il miele è l'unico che deve tutte le sue caratteristiche alla natura (piante e api), perchè non subisce alcuna manipolazione da parte dell'uomo e trova la sua massima espressione in questa zona della Sardegna, ancora preziosamente incontaminata.

Buono per definizione, il pane.

In una terra di tradizioni come il Sulcis Iglesiente sopravvive immutata l'arte della panificazione. Le antiche ricette, spesso tramandate oralmente di generazione in generazione, vengono oggi riproposte con la stessa cura e dedizione di un tempo.

Il pane di tutti i giorni, dalla classica forma tondeggiante, è il civraxiu. Si dice che sia stato inventato da un legionario romano che si chia-





mava Ciro e da un ragazzo chiamato Vargio. Si tratta di un pane di semola di grano duro in grado di mantenersi morbido per tanto tempo. Su coccoi invece, considerato il pane delle feste, ha una fattura più sofisticata, senza una forma precisa ma caratterizzato dalla presenza di numerose decori che ricordano le trame del pizzo. E ancora, si va dalle saporite combinazioni della focazza con arrescottu, la focaccia preparata con la ricotta della zona, alla morbidezza de su maddizzosu, per arrivare al pane con le olive, e concludere con il gustoso pane con "gerda" (il lardo di maiale).

Tipico di Sant'Antioco è poi il prelibato pane con pomodoro. Questa preparazione, più vicina ad un antipasto che ad vero e proprio pane, è nata nel secolo scorso dall'inventiva dei fornai sardi che, utilizzando i ritagli dell'impasto del pane civraxiu, realizzarono questa tasca farcita. Oggi le panetterie dei paesi espongono con orgoglio i prodotti spesso usciti da vecchi forni a legna, alcuni dei quali costruiti secondo gli antichi sistemi sardi, con i mattoni in ladiri (mattoni fatti di paglia e fango). In questi luoghi, memori di tempi passati, la qualità è sempre una priorità, anche rispetto alla quantità.

Riconosciuto e apprezzato, l'olio.

Il sole abbraccia questo angolo di Sardegna, dando origine a una natura voluttuosa e fiera, tipica della macchia mediterranea, che vede gli ulivi grandi protagonisti.

L'uliveto secolare di S'Ortu Mannu a Villamasargia, ad esempio, è uno dei monumenti na-





turali più apprezzati della zona.

Istituito come parco comunale, l'uliveto storico ha un'estensione di tredici ettari con circa settecento piante secolari innestate tra il 1300 e il 1600. Tra questi ulivi quello chiamato Sa Reina (la Regina), è divenuto un vero e proprio simbolo della natura, per imponenza e importanza storica. Questa natura orgogliosa non poteva non generare un olio eccellente, celebrato ogni anno, anche nel piccolo centro abitato di Santadi, dalla manifestazione Pane e Olio in Frantoio, organizzata dall'Associazione Nazionale Città dell'Olio.

La raccolta viene principalmente fatta a mano, anche se da qualche anno, ci si avvale anche di mezzi meccanici. Le olive raccolte vengono trasferite direttamente nei frantoi, dove passano alla molitura entro ventiquattro ore. L'olio extravergine che ne deriva ha un gusto leggermente fruttato ed è uno degli elementi fondamentali della cucina del Sulcis Iglesiente.

Conserva la pienezza di sapore anche dopo la frittura o la cottura, ma le sue caratteristiche più veraci si gustano nel filo d'olio versato a crudo su verdure e pesce, molluschi gratinati e antipasti di mare, pane e bruschette.

Sempre un lieto fine, i dolci.

Non c'è ricorrenza in Sardegna che non venga celebrata con un dolce fatto in casa.

Gli ingredienti, semplici e genuini, vengono lavorati da mani sapienti per trasformarsi nelle prelibatezze tanto amate e richieste ancora







oggi nelle migliori pasticcerie.

Alla fine del pasto ci si riserva un tocco di dolcezza con i bianchini, i dolci di mardorla, i pirichittus, le pabassinas con uva passa e le pastiglie di Iglesias: chiamate così perché assumono la forma di piccole pastiglie (preparate con la pasta di mandorla, insaporita da cannella e buccia di limone grattugiata), glassate con zucchero e bianco d'uovo.

E se is pardulas sono tra i dolci più apprezzati dell'Isola, quelle del Sulcis Iglesiente, tradizionalmente preparate in occasione della Pasqua, sono ancora più speciali, perché seguono una ricetta locale antichissima ed unica.

Ci sono davvero tanti dolci motivi per apprezzare il Sulcis Iglesiente.

Le ricette

Caponatina di tonno



Ingredienti:

200 gr di gallette
4 pomodori (circa 300 gr)
100 gr di buzzonaglia
5/6 fettine di cuore di tonno
5/6 fettine di musciame
150 gr di facussa
olio extra vergine d'oliva
5/6 foglie di basilico
1 rametto di maggiorana
aceto rosso



In abbinamento:

Rosa Grande,
Cantina Mesa

Preparazione:

ammorbidire con pochissima acqua le gallette, spezzarle e condirle con olio extra vergine d'oliva e aceto rosso.

Tagliare i pomodori a spicchi avendo cura di eliminare la maggior quantità di liquido e di semi. Sminuzzare le fette di musciame e il cuore di tonno, sbriciolare la buzzonaglia. Aggiungere i tocchi di facussa, le foglie di basilico e la maggiorana.

Questo è un piatto tipicamente estivo che va consumato appena preparato per preservare la croccantezza delle galletle.

Curiosità:

la facussa è una specie di cetriolo che i tabarchini hanno importato dalla Tunisia: la parola stessa ha origini arabe, deriva infatti dal vocabolo Fakùs.





RISTORANTE OSTERIA DELLA TONNARA

Polpetti all'inferno affogati al Carignano

35' 4

Ingredienti:

polpetti freschi
2 spicchi d'aglio
olio extra vergine d'oliva
olio piccante
2 bicchieri di Carignano
del Sulcis
olive
pane carasau

Preparazione:

lavare i polpetti e farli sgocciolare. Prendere un tegame (preferibilmente di coccio) con mezzo bicchiere di olio, 1 cucchiaino di olio piccante e 2 spicchi d'aglio schiacciati e far rosolare a fuoco vivo, mescolando continuamente fino a quando i polpetti non hanno assunto un bel colore rosso.

Aggiungere 2 bicchieri di vino Carignano del Sulcis e far eva-

porare.

Bagnare con mezzo bicchiere d'acqua, coprire il tegame e finire la cottura a fuoco lento.

A piacere aggiungere qualche oliva.

Abbrustolire leggermente sulla griglia qualche foglio di pane carasau inumidito con il sughetto di cottura, disporli nel piatto come base su cui poggiare i polpetti



In abbinamento:
Tupei,
Cantina Calasetta





RISTORANTE DA ACHILLE

Polpo di scoglio arrostito con erbette di campo



Ingredienti:

1 polpo di scoglio
200 gr di patate pulite
e tagliate a cubetti
1 mazzetto di erbette di campo
(cicoriette, bietoline, crescione)
1 spicchio d'aglio
olio extra vergine d'oliva
prezzemolo, sale e pepe

Preparazione:

bollire il polpo in acqua bollente per 20 minuti e far raffreddare. In un pentolino far dorare l'aglio con un filo d'olio e levarlo poco dopo. Unire le patate tagliate e aggiungere acqua a filo, regolare di sale e far cuocere fino a cottura delle patate. Unire olio, prezzemolo tritato, pepe e sale. Tenere in caldo. Sbollentare le erbette, in prece-

denza ben lavate in acqua salata per 2 minuti, scolarle, asciugarle e tagliuzzarle.

Rosolarle in padella con olio e uno spicchio d'aglio.

Tagliare il polpo a tocchetti e rosolarlo in padella calda fino a che diventi bello croccante.

Disporre nel piatto dei dischi di patate, le erbette e il polpo.



In abbinamento:

Rocca Rubia,
Cantina Santadi





RISTORANTE IS ZUDDAS

Carciofi in pastella

Ingredienti:

3 carciofi
3 uova medie
4 cucchiaini di farina 00
sale

Preparazione:

sbattere le uova ed aggiungere la farina e un po' di sale fino ad ottenere una pastella cremosa che possa aderire al carciofo. Tagliare i cuori di carciofo a strisce di circa 1 centimetro e immergerle nella pastella. Friggere con olio caldo.



In abbinamento:

Buio,
Cantina Mura





RISTORANTE DA NICOLO

Involtini di tonno con mousse di melanzane e ricotta

30 4

Ingredienti:

20 fette di tonno affumicato
3 melanzane
200 gr di ricotta
aglio
olio
sale, pepe
tabasco

Preparazione:

sistemare le melanzane in una teglia e mettere in forno a 190° C per 40 minuti.

A fine cottura, privarle della pelle e sistamarle in una teglia forata per eliminare l'acqua di vegetazione.

Frullare le melanzane ed aggiungere il formaggio, il prezzemolo e l'aglio tritato. Correggere di sale, pepe e tabasco e se l'impasto risulta troppo duro aggiungere

olio di oliva.

Stendere il composto a fiocchi sulle fette di tonno e chiuderle a involtino.



In abbinamento:

Rosa Grande,
Cantina Mesa





RISTORANTE LICU E GIUANNICU

Spiedini di polpette di capra con pomodorini



Ingredienti:

500 gr di macinato di capra
pancetta affumicata
aglio, cipolla
rosmarino, timo
basilico tritato
1 uovo sbattuto
pepe nero, peperoncino
sale

Preparazione:

impastare tutti gli ingredienti fino a formare un impasto omogeneo.
Formare delle polpette, avvolgerle una per volta con la pancetta, formare degli spiedini da 4 polpette, cuocere su una griglia per circa 10 minuti, girandoli su ogni lato.
Servire con pomodorini freschi e aceto balsamico.



In abbinamento:

Rocca Rubia,
Cantina Santadi





Ingredienti:

500 gr di vermicelli

Per i sughi:

500 gr aragosta

350 gr tonno sott'olio

500 gr seppie

100 gr vongole scottate sgusciate

2 cucchiaini pesto

1 cipolla

vino bianco

brandy

Per il soffritto:

3 cucchiaini d'olio extra vergine
d'oliva

1 spicchio d'aglio tritato

1 peperoncino piccolo

Preparazione:

cominciare con un pesto di basilico, aglio, pinoli, olio extra vergine e formaggio grattugiato.

In una padella preparare un soffritto d'olio e cipolla, aggiungere il tonno in scatola, sfumare con vino bianco, aggiungere il passato di pomodoro e il basilico.

A parte preparare un altro soffritto e aggiungere l'aragosta a pezzi.

Allo stesso modo cuocere le vongole, dopo averle spurgate, scottate e separate dai gusci.

Infine prendere una seppia pulita, tagliarla a pezzi e conservare la sacca dell'inchiostro.

Cucinare la seppia in un soffritto d'olio e cipolla e verso fine cot-

tura inserire la sacca.

Cuocere la pasta e scolarla al dente.

In una padella soffriggere aglio con poco olio e una punta di peperoncino.

Aggiungere la pasta e sfumare con poco vino bianco.

Incorporare il pesto, il sugo di tonno, il sugo di aragosta e infine quello di seppia.

Sfumare con una spruzzata di brandy e servire.



In abbinamento:

6Mura Giba,
Cantina 6Mura





Smeraldini aragosta, carciofi e bottarga.



Ingredienti per la pasta:

140 gr di spinaci freschi
250 gr di farina tipo 0
10 gr di olio extra vergine d'oliva
2 uova grandi (70 gr)

per il ripieno:

50 gr di scalogno
250 gr di code di aragosta
2/3 cucchiaini di cognac
poche gocce di Angostura
amido di mais
pomodori cherry

per il condimento:

250 gr carciofi
250 gr polpa di aragosta
1 spicchio di aglio intero
Vermentino Superiore
Basilico
Bottarga di muggine

Preparazione della pasta:

aggiungere alla farina l'acqua scaldata con un pizzico di sale, l'uovo e le foglie di spinaci lessate e sminuzzate.

Impastare sino ad ottenere un impasto omogeneo di media consistenza.

Preparazione del ripieno:

in un tegame mettere olio extra vergine d'oliva di Santadi, lo scalogno tritato, l'aglio intero e rosolare per 5 minuti.

Mettere la polpa dell'aragosta a pezzi, sfumare con il Vermentino superiore, salare.

Aggiungere pomodori cherry, carciofi e amido di mais con alcune gocce di angostura.

Far raffreddare.

Utilizzare parte per il ripieno e lasciare una parte per il condimento.

Per il condimento:

utilizzare lo stesso ripieno aggiungendo in una casseruola la besciamella con brodo di pesce ed infine incorporare i carciofi spinosi di Masainas.

Cuocere per alcuni minuti, bollire per 8 minuti i ravioli Smeraldini, scolare e far saltare in tegame per alcuni minuti sino ad ottenere la legatura desiderata.

Servire e aggiungere bottarga di muggine a piacimento.



In abbinamento:

Piede Franco,
Cantina Calasetta





RISTORANTE SA MUSCIARA

Spaghetti del Rais

30' 4

Ingredienti:

olio extra vergine d'oliva
pomodoro fresco
basilico
aglio
tonno sott'olio
bottarga di tonno

Preparazione:

cuocere gli spaghetti in acqua bollente salta e scolarli.
Nel frattempo far dorare l'aglio nell'olio caldo e aggiungere il pomodoro fresco, il basilico e il tonno lesso.
Dopo qualche minuto aggiungere la bottarga finemente sminuzzata.
Saltare gli spaghetti nella salsa e servirli nel piatto con qualche fogliolina di basilico.



In abbinamento:

Buio,
Cantina Mesa





RISTORANTE LICU E GIUANNICU

Pillus al Carignano



Ingredienti per l'impasto:

300 gr di semola di grano
1 uovo, sale, acqua
olio extra vergine d'oliva

per la salsa:

vino Carignano del Sulcis
cipolla, aglio
olio extra vergine d'oliva



In abbinamento:

Tupei,
Cantina Calasetta

Preparazione:

impastare la semola di grano, l'uovo, il sale, l'acqua e l'olio extra vergine d'oliva fino ad ottenere un sfoglia omogenea e sottile. Stendere la pasta con il mattarello e tagliarla a strisce con la rotella dentata formando una sorta di tagliatella lunga circa 20 cm.

Per la salsa, soffriggere aglio e cipolla in olio, aggiungere il Carignano e dealcolizzare.

Cuocere la pasta in abbondante acqua salata con un cucchiaino d'olio per circa 5 minuti.

Scolare la pasta, farla saltare in padella con la salsa e amalgamare per bene.

Servire ben caldo con una spruzzata di pecorino stagionato grattugiato.



