

# UN TUFFO NEL passato

Un tempo, la preparazione del pane, non era solo fatta di tecnica dell'impasto, ma per una giovane donna diventava un vero e proprio percorso di crescita: perché in quelle case si veniva a conoscenza di segreti e ci si preparava - grazie ai consigli delle anziane - non solo materialmente ma anche spiritualmente, alla vita matrimoniale



Antonella Serrenti



IL PANE CARASAU  
Ricette tratte da:  
ANTONELLA SERRENTI -  
SUSANNA TROSSERO, Il pane  
carasau. Storie e ricette di un'antica  
tradizione isolana, prefazione di  
Gianmichele Lisai, Graphe.it edizioni,  
Perugia 2019 • pagine 127, euro  
11,90.



Susanna Trossero

## Pizzette di pane carasau

### INGREDIENTI

- 250 g di formaggio "dolce sardo" tagliato a dadini
- 100 g di passata di pomodoro
- 5 sfoglie di pane carasau più o meno tagliato a quadri
- basilico q.b.
- origano q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.

• **Accendete** il forno a 180°. In una ciotola versate la passata

di pomodoro, l'origano, l'olio e il sale, mescolate per bene e tenetela da parte.

- **Prendete** una teglia, foderatela con la carta da forno e adagiatevi i pezzi di pane, tenendoli distanti l'uno dall'altro, versate su ciascuno un cucchiaino di salsa e qualche bocconcino di formaggio.
- **Infornate** il tempo necessario per far sciogliere quest'ultimo.
- **Guarnite** con una foglia di basilico e servite caldo.

## La minestra di zia Rosa

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 300 g di pane carasau sbriciolato
- 150 g di ricotta affumicata
- 1 l circa di acqua
- 3 pomodori maturi
- 2 zucchine di media grandezza
- 1 cipolla • basilico q.b.
- olio extravergine d'oliva q.b.
- sale q.b.

• In un tegame, **fate appassire** la cipolla in poco olio, unite i

pomodori spellati e tagliati a piccoli pezzi, coprite e lasciate cuocere per dieci minuti.

- **Aggiungete** le zucchine tagliate a dadini, il sale, e l'acqua calda.
- **Cuocete** per altri 15 minuti, aggiungete le briciole di pane e spegnete il fuoco. Scodellate la minestra in terrine di coccio rustico e condite con l'olio crudo, due foglie di basilico per ogni piatto e abbondante ricotta grattugiata.

## Zuppa di bietole

### INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 kg di foglie di bietola • 300 g di pomodori maturi • 7 cucchiaini di olio d'oliva • 4 sfoglie di pane carasau • 4 uova • 1 bustina di zafferano • 1 cipolla • 1 spicchio d'aglio tritato • sale q.b. • pecorino grattugiato a piacere • 4 piatti piani grandi, come quelli per la pizza

• **Lavate** le bietole e non scolatele del tutto dall'ultimo risciacquo. In una padella capiente, soffriggere nell'olio

l'aglio e la cipolla tritati finemente, unite i pomodori tagliati a cubetti, lo zafferano e le bietole tagliate grossolanamente. Salate e cuocete a fuoco moderato con coperchio. • **Dorate** in forno le sfoglie intere di pane carasau, e posatene una su ogni piatto. Nel frattempo cuocete le uova in camicia e una volta pronte adagiatele sul pane. Su queste, distribuite le bietole con il loro condimento (che ammorbidirà un poco il pane) e spolveratevi sopra, per ultimo, il formaggio.

## Millefoglie di carasau e crema di cioccolato

### INGREDIENTI

- sfoglie di pane carasau q.b.
- cioccolato fondente q.b.
- zucchero a velo q.b.

• **Inumidite** leggermente il pane carasau con acqua e adagiatelo su dei panni in modo che rimanga umido. Ricavate almeno 7 quadrati delle dimensioni di 6x6 centimetri.

• Delicatamente **spalmate** su ogni quadrato di pane il cioccolato fondente fatto sciogliere a bagnomaria (o, se preferite, della crema di cioccolato fondente).

• **Rivestite** con carta da forno una teglia e componete il millefoglie, quindi passatelo per alcuni minuti nel forno preriscaldato a 180 gradi. • **Spolverate** con zucchero a velo prima di servire.