

Pane frattau

Il **pane frattau** è una ricetta tipica sarda in cui il pane Carasau viene condito con passata di pomodoro, pecorino sardo e olio extravergine di oliva.

La ricetta del **pane frattau** che vi proponiamo è quella più semplice e legata alla tradizione, nata per recuperare i pezzi rotti del pane Carasau che venivano bagnati, ricomposti nel piatto e coperti con sugo (se disponibile) e pecorino (spesso le scaglie o la grattugiatura degli avanzi e della parte appena sotto la crosta).

Questa variante semplice del **pane frattau** spesso viene arricchita da un uovo in camicia, adagiato in cima alla preparazione. Se vi piace potete aggiungerlo per ottenere un piatto ancora più ricco e sostanzioso.

INFORMAZIONI

- **2** persone
- **485Kcal** a porzione
- difficoltà **facile**
- pronta in **20 minuti**
- ricetta **vegetariana**
- si può **preparare in anticipo**
- si può **mangiare fuori**

INGREDIENTI

- 400 g di passata di pomodoro o sugo di pomodoro
- 60 g di pecorino sardo
- 2 fogli di pane carasau
- Olio extravergine di oliva

PREPARAZIONE

- Per la preparazione del pane frattau occorre un'ottima passata di pomodoro, densa e poco acquosa, oppure del sugo preparato con aglio e cipolla con aggiunta di erbe aromatiche quali basilico o origano.
- Il pecorino va grattugiato, oppure ridotto a scaglie.
- Mettere in un capace piatto un dito di acqua tiepida con un pizzico di sale fino. Mescolare con una forchetta per far sciogliere meglio il sale.
- Bagnare il primo foglio di pane Carasau e metterlo in un piatto. Se si è spezzettato ricomporlo sovrapponendo leggermente i vari pezzi.
- Unire metà pomodoro, cospargerlo bene con il dorso di un cucchiaino, unire un filo d'olio e metà pecorino.
- Bagnare l'altro foglio, sovrapporlo, unire la restante passata, un altro filo d'olio ed il restante pecorino.
- Lasciar riposare una decina di minuti prima di servire.

STAGIONE

Ricetta per tutte le stagioni

AUTORE

Ricetta realizzata da Barbara Farinelli. Fotografia di Giovanni Caprilli. Tutti i diritti riservati.

