

Pane frattau



Il **pane frattau**, conosciuto anche come **pane vrattau**, è un piatto tradizionale della Barbagia e delle zone montane della Sardegna centrale. Questa saporitissima pietanza nasce da tradizioni pastorali semplici e povere. La sera infatti, rientrando dai pascoli, i pastori tiravano fuori dalla sacca di pelle chiamata "taschedda" il pane carasau avanzato dal pranzo e lo sminuzzavano (da qui il nome frattau/vrattau), lo ammorbidivano con brodo o acqua calda, lo condividevano con un poco di "bagna" e col pecorino rimasto e lo mangiavano per cena. Una leggenda narra che venne inventato come piatto per il re Umberto II di Savoia in visita in Sardegna. Due donne, non sapendo cosa offrirgli, si arrangiarono con ciò che trovarono: corsero a prendere della conserva di pomodoro, due uova dal pollaio, basilico e cipolla dall'orto e del pane

dalla credenza. Prepararono il tutto in fretta e furia, arrangiando il piatto come potevano, ma il re gradì molto la pietanza. Il nome "frattau" deriverebbe quindi dalle parole "fretta", "nel frattempo" o "frattanto".

LA RICETTA DI ASSAGGIA

INGREDIENTI

- Pane carasau
- Sugo di pomodoro fresco
- Formaggio pecorino
- Uovo

PROCEDIMENTO

Mettete sul fuoco una pentola con acqua e sale. Usando un mestolo forato, immergete i fogli di pane carasau nell'acqua per pochi minuti. Scolate bene il primo foglio di pane carasau e disponetelo su un piatto, conditelo con uno strato di sugo e pecorino (a scaglie o grattugiato). Quindi scolate il secondo foglio e ripetete il procedimento, alternando gli strati di pane a quelli di sugo. Sull'ultimo strato, dopo il condimento, appoggiate l'uovo cotto in camicia.