

**Mousse di ricotta con bottarga di tonno, fagiolini e favette**

Ricotta ovina, 3 cucchiaini - Fiordilatte, 1 cucchiaino - Favette fresche, a piacere - Fagiolini lessati, a piacere - Bottarga di tonno grattugiata, 1 cucchiaino Olio extravergine - Tonno fresco, 1 presa.

Amalgamare bene con la frusta la ricotta e il fiordilatte sino a rendere il composto spumoso ma fermo. Sbollentare i fagiolini e sbucciare le favette. Disporre nel piatto di portata la ricotta, spolverare con bottarga e guarnire con fagiolini e favette. Completare il piatto con alcune gocce di olio extravergine e una presa di tonno.

**Linguine al tonno, con capperi, olive e pecorino.**

Porzione per quattro persone.

Linguine, 400 gr. - Tonno di corsa, 250 gr. - Olive nere snocciolate, 60 gr. - Olive verdi snocciolate, 60 gr. - Capperi, 30 gr. - Pecorino a media stagionatura, 50 gr. - Olio extravergine di oliva, 70 gr. - Limone, 1. Frullare le olive ed i capperi, ma senza ridurli ad una poltiglia. Sminuzzare il tonno. In un contenitore, mettere il trito, il tonno e l'olio. In acqua salata cuocere le linguine per 7 minuti, scolarle e deporle nel contenitore. Spolverizzare col pecorino e grattugiare sopra la scorza di un limone. Mescolare molto e servire ben caldi.

**Cashcà**

La base di questo piatto è la semola di grano, cotta a vapore e successivamente condita con molte verdure, che si preparano a parte. Per la preparazione di questo squisito piatto, dai ricordi nordafricani della locale comunità, inumidire la semola con acqua e olio in modo tale che i vari granelli assorbano il liquido senza impastarsi tra loro.

Compiuta questa operazione, procedere alla cottura: sovrapporre ad una pentola contenente 4 litri di acqua la cuscussiera, che è simile ad un colapasta in terracotta nella quale viene posta la semola ed alcuni cubetti di cotica di maiale.

Cuocere il tutto a vapore per circa 3 ore. Preparare nel frattempo le verdure, che costituiscono il condimento della pietanza: rosolare il cavolo tagliato a listarelle con cipolla e carota. Trifolare i piselli, unitamente alle favette e ai carciofi in un tegame e alla fine della cottura profumarli con maggiorana. Lessare i ceci (che si saranno messi in ammollo la sera prima) con alcuni spicchi di aglio. Friggere le melanzane tagliate a dadini. Quando la semola è cotta, condirla con le verdure preparate e profumarla con della saporita. Servire il cashcà tiepido (per cui, una volta condita la semola, il tutto andrà lasciato riposare per alcune ore).



**Cooperativa Naracauli**  
**Supporti per la comunicazione d'impresa**  
[www.visitaresardegna.it](http://www.visitaresardegna.it) [coop.naracauli@tiscali.it](mailto:coop.naracauli@tiscali.it)

**La Ristorazione**

Carloforte:

Ristorante La Conca, Ristorante Da Nicolo, Ristorante Griju, Ristorante Al Tonno di corsa, Ristorante U Carruggio, Ristorante Da Vittorio, Ristorante Dau Bobba, Ristorante Eos, Ristorante 1° Maggio, Ristorante Fraganà, Ristorante Establo, Ristorante Da Andrea.

**Campeggi**

Campeggio Solaria

**Noleggjo**

Nell'isola vi è la possibilità di noleggiare, auto, bici, scooter.

**Nautica**

Noleggio Imbarcazioni, Scuole di Vela, Escursioni in barca, giro dell'isola.

**Il Dormire**

Carloforte : Hotel California, Hotel Galman, Hotel

Hieracon, Hotel Paola, Hotel Riviera, Hotel La Valle.

**Le mete**

Museo Civico, Chiesa di San Carlo, Cinta Murarie, La cisterna del Re, Osservatorio Astronomico, Capo Sandalo (Il Faro), Fungo di Pietra, Le Colonne (i due faraglioni).

**Spiagge**

Spiaggia Del Giunco, Spiaggia Di Girin, Spiaggia Punta Nera, Spiaggia Guidi, Spiaggia La Bobba, Spiaggia Lucchese, Spiaggia La Caletta.

**Prodotti tipici**

Lavorazione del Tonno, Pesce fresco. Realizzazione di nasse per la pesca (intreccio di giunchi).

**In internet**

Conoscere la Sardegna con, [www.visitaresardegna.it](http://www.visitaresardegna.it).