

**CUCINA E
SAPORI
DI MARE
A KM ZERO
SUD OVEST SARDEGNA**

LE RICETTE



INDICE



- SPAGHETTO ALLE DUE BOTTARGHE
- PIZZA ACQUASALE
- BELU ALLA CARLOFORTINA
- FREGULA ALLA MARINARA
- CASSOLLA
- TONNO IN AGRODOLCE
- LASAGNA AL TONNO E GOCE DI PESTO
- SCORFANO ROSSO AL POMODORO FRESCO E PESTO
- LA PARMIGIANA DI MELANZANA 2.0 CON GAMBERO ROSSO DEL MEDITERRANEO
- SPAGHETTI AL NERO DI VITTORIO
- TRIGLIE IMPANATE
- LINGUINE ALL'ARAGOSTA
- SCABECCIU
- INSALATA DI POLPO

- **POLPETTI ALLA DIAVOLA**
- **PEZZONIA CON PATATE AL VERMENTINO**
- **OCTOPUS IN SALSA AL PECORINO**
- **LINGUINE ALLA NICOLO**
- **CARCIOFI FRESCHI, BOTTARGA E NOCI**
- **POLPO FRITTO CON ORTAGGI AGRODOLCI**
- **SPAGHETTI ALLA SAN NICOLÒ**
- **RAVIOLI DI SEMOLA INTEGRALE AL RIPIENO DI PESCE LOCALE**
- **SPAGHETTO AL GAMBERO ROSSO**
- **SPAGHETTI A SA MUSCIARA**
- **MUGGINE AFFUMICATO, FICHI, CASU AXEDU, MANDORLE, LENTISCO**
- **PIZZA FUMÈ**



SPAGHETTO ALLE DUE BOTTARGHE



Ristorante
CUCINA MACHRI
(Pula)



SPAGHETTO ALLE DUE BOTTARGHE

INGREDIENTI
(4 PERSONE)

Spaghetti Verrigni
trafilatura oro 360 g
Fumetto di pesce 1 dl
Uova fresche di muggine
150 g
Bottarga essiccata di
muggine 150 g
Aglio 1 spicchio
Olio evo
sale & pepe q.b.



PREPARAZIONE



Mondare le **uova fresche di muggine** dalla sacca; in una padella scaldare l'**olio** con l'**aglio** e aggiungere le uova fresche.

Aggiustare di **sale** e **pepe** a piacimento.

Aggiungere nella padella il fumetto di pesce.

Cuocere la **pasta** in abbondante acqua salata ma toglierla ancora cruda, terminando la cottura nella padella.

Impiattare e aggiungere la **bottarga essiccata**.





PIZZA ACQUASALE



Ristorante
**ACQUA SALE PIZZA
FRITTO E MARE**
(Calasetta)



PIZZA ACQUASALE

INGREDIENTI
(4 PERSONE)

Pasta per pizza 4 panetti da 250 g

Polpo 800 g

Patate 600 g

Prosciutto crudo Sardo

28 fette (di cui 4 tagliate leggermente spesse)

Fior di latte 400 g

Casizolu (formaggio sardo a pasta filante tipo scamorza) 120 g

Pomodori cherry 24

Limone 1

Prezzemolo q.b.

Sedano 1 gambo

Carota 2 medie

Olio EVO q.b.



PREPARAZIONE



Disporre la fetta di **prosciutto** più spessa su una teglia foderata con carta forno ed infornare a 80 gradi per 2 ore e mezza. Una volta finita la cottura, lasciare raffreddare.

Disporre i **pomodorini** interi su una teglia foderata con carta forno e condirli con un filo d'**olio**, **sale**, un pizzico di **zucchero** e **origano**. Infornare per 3 ore a 85 gradi.

Pulire il **polpo** e metterlo a bollire per 45 minuti circa in abbondante acqua con sedano e carota. La cottura varierà in base

alla dimensione del polpo. Una volta cotto, lasciarlo raffreddare per 10 minuti e poi tagliare i tentacoli a rondelle e la testa a pezzi da 2 cm circa. Condirlo con **olio d'oliva**, **succo di limone** e **sale**.

Mettere a bollire le **patate** con la buccia. Per delle patate medie saranno sufficienti 20 minuti circa di cottura. Le patate andranno tolte dall'acqua con una consistenza non troppo molle. Verificare sempre la cottura con uno stecchino o un coltello prima di toglierle. Una volta raffreddate, sbucciarle e tagliarle a cubetti da circa 1 cm. Far scaldare un cucchiaino di olio con uno spicchio d'**aglio** e del **prezzemolo** tritato e far saltare le patate a cubetti per 5 minuti circa. Aggiungere del prezzemolo tritato fresco a fine cottura.

Stendere **4 pizze** con forma tonda e farcire ogni pizza con la **mozzarella** ed il **casizolu** tagliato a cubetti (potete spezzare la mozzarella solo con le mani), il **polpo** e le **patate**. Infornare (nel forno di casa a 250 gradi per una decina di minuti).

Terminare la cottura, tagliare le pizze in 6 spicchi ognuna e farcire ogni spicchio con una fetta di prosciutto crudo e 1 pomodorino confit. Sbriciolare su ogni pizza una fetta di prosciutto crudo cotto al forno. Terminare con un filo d'olio.





BELU ALLA CARLOFORTINA



Ristorante
AL TONNO DI CORSA
(Carloforte)



BELU ALLA CARLOFORTINA



INGREDIENTI

Belu (stomaco di tonno)

800 g

Patate 600 g

Cipolla bianca 300 g

Concentrato di pomodoro 1
cucchiaio

Vino bianco secco 1

bicchiere

Pomodori da sugo 700 g

Sale e olio q.b.



PREPARAZIONE



La cottura del **belu** (stomaco di tonno) può essere paragonata a quella della trippa. Prima della cottura pulire perfettamente il belu con abbondante acqua corrente, poi lessatelo per 20 minuti circa dall'inizio dell'ebollizione.

In un tegame da 30 cm (possibilmente di coccio) far rosolare a fuoco basso una **cipolla** tritata fine, il belu tagliato a strisce della larghezza di 2 cm circa, il cucchiaio di **concentrato di pomodoro** ed il bicchiere di **vino bianco**.

Appena il vino è sfumato, aggiungere i **pomodori** tagliati in maniera grossolana, subito dopo le **patate** tagliate a grossi spicchi e cuocere il tutto per circa 35 minuti a fuoco

bassissimo avendo cura di saltare il tutto.

Il resto della cipolla va tagliato in quarti e messo in cottura 10 minuti prima della fine. Il massimo della bontà si apprezza se il piatto riposa per qualche ora.

PER SAPERNE DI PIÙ



«Il **belu** è lo stomaco del tonno, può essere utilizzato **fresco** oppure **conservato**. Quando si parla di conservato, s'intende salato ed essiccato (ossia disidratato un pò come lo stoccafisso). La ricetta qui descritta è quella del belu fresco, dunque si tratta di un **piatto stagionale** legato al periodo della pesca del tonno; questa ricetta va bene anche per altri stomaci di pesce. Il tonno, si sa, è un pesce grande, dunque il suo stomaco arriva a pesare anche qualche chilo. Alcune pietanze, come ad esempio i gurezi e il belu, prevedono una lunga preparazione per cui il tempo da dedicare a questi piatti, soprattutto per chi ha poco tempo, diventa estremamente dispendioso. Questi sono piatti che vengono preparati in occasioni particolari cioè quando la **famiglia**, in senso ampio, si riunisce nelle case di campagna in estate o a settembre durante il periodo della vendemmia»

- *Secondo Borghero*





FREGULA ALLA MARINARA



Ristorante
POMATA BISTROT
(Carloforte)



FREGULA ALLA MARINARA

INGREDIENTI
(4 PERSONE)

Fregula 400 gr (circa 80 gr a persona)

Seppia 1

Calamaro 1

Tentacoli di polpo lessi in precedenza 2

Cozze circa 20 (già aperte)

Gamberi 100 g

Scampetti 4

Bisque di mare q.b.

Fumetto o brodo di pesce q.b.



PREPARAZIONE



Sgusciare e pulire i **gamberi** con cui prepareremo una **bisque** insieme a **carota**, **prezzemolo** e **pomodorini**, il tutto sfumato con **brandy** e filtrato.

Preparare **seppioline** e **calamari** saltati in padella. Preparare le **cozze** in tegame con **olio**, **aglio** e **pomodorini**.

Versare la **fregola** in una padella dove tosterà qualche minuto con olio e aglio per poi essere sfumata con **vino**; cuocere come risotto aggiungendo la bisque.

Dopo circa dieci minuti di cottura aggiungere **scampi** e **cozze** e un pizzico di sale. Filo d'olio a crudo e lasciar riposare qualche minuto.



CASSOLLA



Gastronomia
MAMMA FINA
(Calasetta)



CASSOLLA

INGREDIENTI

Scorfano 2
Cappone 1
Seppie 2
Medaglioni di rana
pescatrice 4
Gamberoni 4
Polpo medio 1
Cozze 8
Olio extra q.b.
Spicchi d'aglio 2
Prezzemolo q.b.
Pomodori rossi a cubetti 4
Cucchiai di passata di
pomodoro 4
Bicchieri d'acqua 2
Sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE



Per preparare questa **zuppa di pesce** con brodo ristretto e crostoni di pane abbrustolito per prima cosa pulire e lavare i **pesci** togliendo le lisce e le interiora; pulire le **cozze**, metterle in casseruola con un filo d'**olio**, **aglio** in camicia e **prezzemolo** tritato.

Far soffriggere, aggiungere i **pomodori** a cubetti e farli appassire; aggiungere la **passata** di pomodoro e l'acqua.

Lasciar cuocere per alcuni minuti.

Aggiungere il **polpo** tagliato grossolanamente e le seppie; aggiungere i pesci appena cotti e

infine **cozze** e **gamberi**. Lasciar ridurre un po' la salsa, aggiustare di sale, pepe e aggiungere una bella manciata di prezzemolo.

Servire con **pane abbrustolito sardo** per godere della salsa e accompagnare con del buon **Vermentino**.

Come vino lo chef consiglia il **Vermentino *Le tre spiagge*** (Ovidio Marongiu) Calasetta.





TONNO IN AGRODOLCE



Ristorante
DA ACHILLE
(Sant'Antioco)



TONNO IN AGRODOLCE

INGREDIENTI
(4 PERSONE)

Tonno tagliato a cubi 400 g
Cipolle bianche 2
Olio extravergine 40 g
Miele 10 g
Aceto 20 g
Vino rosso 200 g
Concentrato pomodoro 30 g
Foglie di alloro 2
Pinoli tostati 10 g
Sale e pepe q.b.
Farina per infarinare il tonno
Olio q.b. per friggere il tonno



PREPARAZIONE



Salare, pepare e infarinare i pezzi di **tonno**, friggerli velocemente in olio caldo e tenerli da parte.

Tagliare la **cipolla** a Julienne e farla rosolare lentamente con le **foglie di alloro** è un po' di sale; unire il **miele** e bagnare con l'**aceto**.

A parte, sciogliere il **concentrato di pomodoro** con il **vino rosso** e unirlo alle cipolle, far ridurre leggermente e unire il tonno, continuare la cottura lenta per 10/15 min.

Servire e unire dei **pinoli tostati**.



LASAGNA AL TONNO E GOCCE DI PESTO



Ristorante
**DA ANDREA AL
CAVALLERA**
(Carloforte)



LASAGNA AL TONNO E GOCCE DI PESTO

INGREDIENTI
(6 PERSONE)

Lasagne di pasta fresca
500 g
Latte 750 ml
Farina 30 g
Burro 50 g
Cipolla bianca 1
Pesto alla genovese 200 g
Cucchiai di parmigiano
grattugiato 8
Tonno sott'olio sgocciolato
300 g
Calice di vino Vernaccia 1
Sale, pepe e maggiorana q.b.



PREPARAZIONE



Lessare le **lasagne** e disporle su un canovaccio. Nel frattempo preparare un **pesto** a base di **basilico**, **olio extravergine di oliva**, **pinoli** e **formaggio**.

Quindi preparare una classica **besciamella** nella quale incorporare alcune foglie di **maggiorana** fresca e del **tonno all'olio** ben sgocciolato e saltato velocemente in padella con poca cipolla e una sfumatura di vino **Vernaccia**.

Il tonno non deve cuocere.

A questo punto sistemare gli **strati** in una teglia da forno procedendo come segue: lasagna, besciamella con tonno e maggiorana, spolverata di parmigiano grattugiato e gocce di pesto.

Sovrapporre tre di questi strati e **infornare** a 200 C° circa per circa 18/20 minuti.



PER SAPERNE DI PIÙ



«A Carloforte si parla il dialetto **tabarkino**, una variante della lingua ligure, che dimostra il fil rouge che c'è tra **Carloforte** e **Liguria**; questo legame si rivela anche in cucina, ad esempio con la nostra lasagna»

- *Chef Andrea Rosso*



SCORFANO ROSSO AL POMODORO FRESCO E PESTO



Peschiera
DA BASILIO
(Porto Pino)



SCORFANO ROSSO AL POMODORO FRESCO E PESTO



INGREDIENTI (4 PERSONE)

Cappone uno di circa 1 kg
Aglio 2 spicchi
Peperoncino piccante 1 o più
Pomodorini maturi 800 g
Olio extravergine
Sale



PREPARAZIONE



Squamare ed eviscerare il **pesce**.

Togliere la lisca centrale facendo in modo di lasciare il **cappone** intero con la coda. Aprirlo schiacciando per bene.

Intanto mettere sul fuoco a far imbiondire l'**aglio** nell'olio. Aggiungere i **pomodori** maturi e un bicchiere d'acqua. Quando bolle aggiungere lo **scorfano rosso** e il **peperoncino**. Sale q.b. Far cuocere con un coperchio.

Quando il sughetto si restringe, il cappone è pronto. Non deve cuocere a lungo.



LA PARMIGIANA DI MELANZANE 2.0 CON GAMBERO ROSSO DEL MEDITERRANEO



Ristorante
DA STEFANO
(Teulada)



LA PARMIGIANA DI MELANZANE 2.0 CON GAMBERO ROSSO DEL MEDITERRANEO

INGREDIENTI
(4 PERSONE)

Melanzane 2
Fecola di patate 1 cucchiaio
Gamberi rossi del Mediterraneo 20
Basilico 1 mazzo
Origano
Parmigiano grattugiato 100 g
Pomodorini di Pula
Aglione 1 spicchio
Olio evo, sale, pepe
Insalatine di campo
Mozzarella di bufala 1



PREPARAZIONE



PER LA MOUSSE DI MELANZANE

Cucinare una delle 2 melanzane in forno a 160 gradi per 45 minuti. Una volta cotta, pelare, sgocciolare e passare al frullatore. Condire con aglio, origano, sale, pepe e olio evo.

PER LE CHIPS DI MELANZANE

Tagliare la seconda melanzana a fette sottili, lavare con acqua e sale, asciugare, spolverare le fette con fecola di patate le fette e friggere in olio d'arachide fino a che non diventano croccanti.

PER LA SALSA AL BASILICO

Frullare il basilico con olio evo fino ad ottenere una salsa omogenea.

PER LA CREMA DI MOZZARELLA DI BUFALA

Passare al cutter la mozzarella di bufala con sale, pepe e olio evo.

PER LE CIALDINE DI PARMIGIANO

Stendere il parmigiano grattugiato su una placca con carta forno, infornare a 160 gradi finché non sarà dorato. Lasciar raffreddare e spezzettare con le mani.

PER I POMODORINI CONFIT

Sbollentare i pomodorini in acqua bollente per pochi secondi, raffreddare in acqua e ghiaccio, togliere la buccia, condire con olio , sale, timo e una spolverata di zucchero a velo. Passare all'essiccatore a 70 gradi per 2 ore.

PER I GAMBERI

Preparare i gamberi sgusciando le code. Cuocere i gamberi 1 minuto e mezzo per lato in una padella antiaderente riscaldata a 250°C.

Ultimare il piatto posizionando gli ingredienti così come nella foto.





SPAGHETTI AL NERO DI VITTORIO



Ristorante
DA VITTORIO
(Carloforte)



SPAGHETTI AL NERO DI VITTORIO

INGREDIENTI

Spaghetti 500 g
Aragosta 500 g
Tonno sott'olio 350 g
Vongole scottate e
sgusciate 100 g
Pesto alla genovese 2
cucchiari
Cipolla 1
Vino bianco, brandy q.b.

PER IL SOFFRITTO

Olio evo 3 cucchiari
Aglio tritato 1 spicchio
Peperoncino piccolo 1



PREPARAZIONE



Cominciare con un **pesto di basilico, aglio, pinoli, olio extravergine 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 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, cipolla e verso fine cottura inserire la sacca. Incorporare il pesto, il sugo di tonno, il sugo di aragosta e infine quello di seppia.

Sfumare con una spruzzata di **brandy** e servire.





TRIGLIE IMPANATE



Ristorante
**LA CASA DEL
PESCATORE**
(Sant'Anna Arresi)



TRIGLIE IMPANATE

INGREDIENTI
(4 PERSONE)

Triglie 16

Olio evo

Semola sarda rimacinata

Sale q.b.



PREPARAZIONE



Per prima cosa lavare velocemente ed eviscerare le **triglie**, tagliare la testa e impanarle bene nella **semola rimacinata**; portare l'olio ad ebollizione e friggerle.

Una volta fritte asciugarle velocemente su carta paglia e servire a tavola, calde.



LINGUINE ALL'ARAGOSTA



Ittiturismo
I PIRATI SARDI
(Sant'Anna Arresi)



LINGUINE ALL'ARAGOSTA

INGREDIENTI (4 PERSONE)

Aragoste sarde 2 di circa 500 g l'una
Linguine 400 g
Pomodori tipo ciliegino 400 g
Scalognò mezzo
Foglie di basilico 4
Aglio 1 spicchio
Olio evo 2 cucchiai
Vino bianco 50 ml
Sale q.b.



PREPARAZIONE



Tagliare a tocchetti la coda dell'**aragosta**, mettere due cucchiai d'**olio extravergine** in padella, fare un soffritto unendo **scalognò** e uno spicchio d'**aglio**; una volta rosolato togliere l'aglio, unire la testa dell'**aragosta** e i tocchetti.

Far rosolare e sfumare con **vino bianco**, una volta sfumato il vino aggiungere i **pomodorini**, un pizzico di sale e infine delle foglie di **basilico** fresco.

Scolare la pasta al dente e finire la cottura in padella in modo che l'amido faccia formare una crema: a questo punto il piatto è pronto.



SCABECCIU



Ristorante
IS MAURREDDUS



SCABECCIU

INGREDIENTI

(2 PERSONE)

Bonetto (Auxis thazard) 1 da circa 600 g

Pomodori maturi 600 g

Cipolle rosse 2

Aglio 1 spicchio

Prezzemolo 2 foglie

Aceto di vino (possibilmente casereccio) mezzo bicchiere

Semola 200 g

olio d'oliva e sale q.b.

Olio di girasole (per la frittura) mezzo litro



PREPARAZIONE



Tagliare la testa e la coda del **Bonetto** ed eliminare le interiora. Tagliare a tranci dello spessore di circa un centimetro, risciacquare e scolare.

Insemolare le fettine e friggere in olio caldo di girasole finché non dorano, per poi adagiarle in un piatto con carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso.

PER LA SALSA

Mettere un filo d'olio d'oliva in una padella, aggiungere le **cipolle** tagliate a fettine, l'**aglio** e il **prezzemolo** e far soffriggere; aggiungere i **pomodori** precedentemente lavati e tagliati a pezzi, lasciare cuocere a fuoco lento e girare ogni tanto fino a che il pomodoro comincia a sciogliersi.

A questo punto aggiungere il mezzo bicchiere di **aceto** e il **sale**. Lasciare un altro paio di minuti e poi assaggiare. L'aceto si dovrà sentire deciso ma gradevole.

Se si usa aceto industriale meglio mettere la metà della dose perché è più forte.

Se assaggiando la salsa si sentirà troppo l'aceto basterà aggiungere un po' d'acqua; al contrario se si sentirà poco si aggiungerà qualche altra goccia di aceto. La salsa non dovrà essere né troppo asciutta, né troppo brodosa.

A questo punto spegnere la salsa, prendere una pirofila e mettere uno strato di **salsa** e uno strato di **pesce**; ricoprire poi con la restante salsa e mettere a riposare in frigorifero. Più tempo verrà lasciato, più si modo alla salsa di penetrare nelle carni dando un gusto speciale alla vostra pietanza.

Questa ricetta si può eseguire con tante specie diverse di pesce ma nasce per accompagnare il pesce povero quali sgombri, suri, muggini, menole, boga e i tonni di piccole dimensioni tipo biso e palamita.





INSALATA DI POLPO



Ittiturismo
I DUE FRATELLI
(Sant'Antioco)



INSALATA DI POLPO

INGREDIENTI

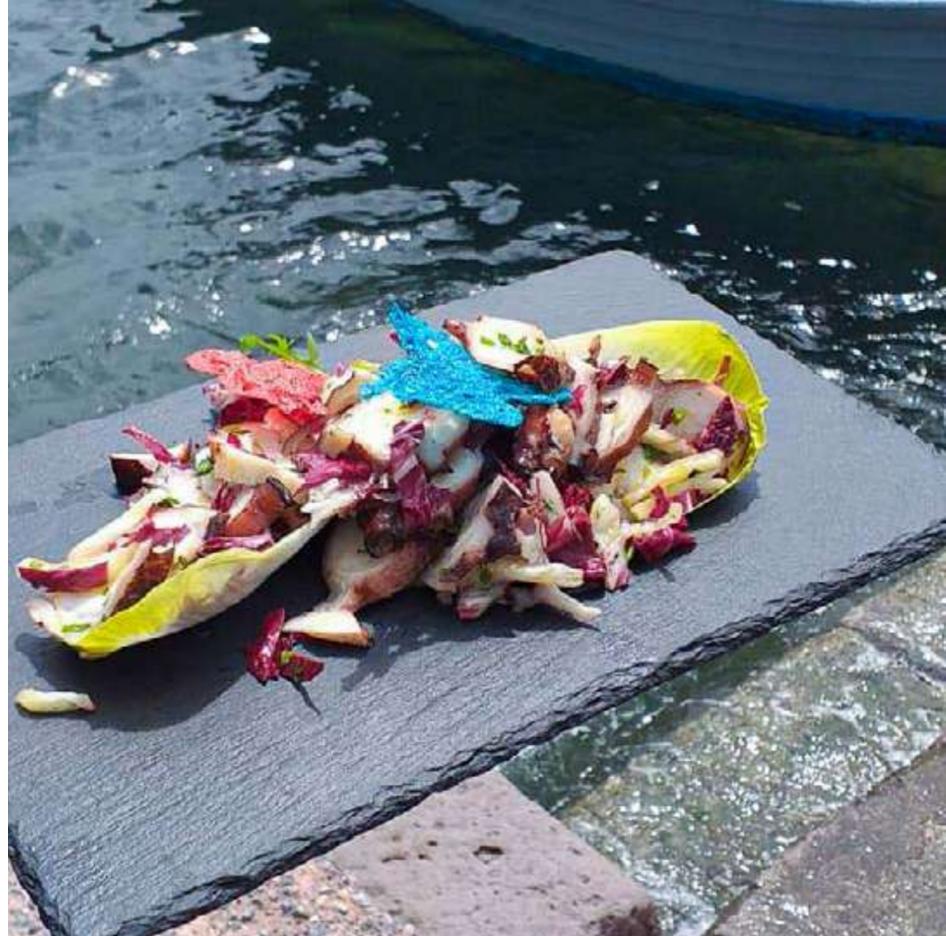
Polpo sardo 1

Olio q.b.

Aglio q.b.

Prezzemolo q.b.

Radicchio q.b.



PREPARAZIONE



Immergere il **polpo** per tre volte in acqua calda, in modo da far arricciare le punte, e tenere in cottura per 30 minuti.

Scolare e raffreddare, poi inserire il polpo in una teglia e preriscaldare in forno statico a 150 gradi.

Arrostire il polpo per 15 minuti; tagliare finemente il polpo e condire con **olio, aglio, prezzemolo** e **radicchio** e servire a tavola.





POLPETTI ALLA DIAVOLA



Ittiturismo
LA PESCHERIA
(Teulada)



POLPETTI ALLA DIAVOLA

INGREDIENTI
(4 PERSONE)

Polpetti 1 kg
Pomodori maturi 2/3
Pomodoro secco 1
Aglio tritato 3 spicchi
Olio evo 3 cucchiai
Peperoncino rosso
piccante 1
Vino bianco 1/2 bicchieri
Prezzemolo
Alloro 4 foglie
Niente sale



PREPARAZIONE

Far rosolare nell'olio l'aglio, il pomodoro secco coi pomodori freschi, il peperoncino e l'alloro.

Aggiungere i polpetti interi e far rosolare qualche minuto, dopodiché sfumare col vino bianco.

I polpetti rilasceranno la loro acqua e dalle teste uscirà una crema. All'occorrenza aggiungere dell'acqua se dovessero asciugarsi. Abbassare la fiamma al minimo e di tanto in tanto rimescolare per non farli attaccare. Tempo di cottura circa 30/40 minuti.

Al termine della cottura guarnire con una generosa spolverata di prezzemolo.



PEZZONIA CON PATATE AL VERMENTINO



Ittiturismo
SANTA CROCE
(Teulada)



PEZZONIA CON PATATE AL VERMENTINO

INGREDIENTI
(4 PERSONE)

Pezzonìa (Pagellus bogaraveo) 1 di circa un kg
Patate 4
Aglio 2 spicchi
Pomodorini maturi 5
Vermentino sardo 1 bicchiere
Prezzemolo q.b.
Peperoncino q.b.
Sale q.b.
Olio evo q.b.



PREPARAZIONE

~~~~~  
Squamare, deviscerare e lavare il **pesce**, adagiarlo sulla teglia e fare dei tagli su entrambi i lati del pesce in modo da inserire il trito di **prezzemolo**, **aglio**, **peperoncino** e pezzetti di **pomodoro**; procedere così anche per l'interno dello stomaco. Salare a piacere e irrorare con l'**olio extravergine**, infornare a 200 gradi per 40 minuti.

Nel frattempo, dopo aver pulito e tagliato a rondelle le **patate**, insaporirle con **sale**, **olio** e **pepe** e disporle attorno al pesce. Dopo dieci minuti di cottura irrorare a poco a poco con il **Vermentino**; una volta cotte le patate sfornare e servire.



# OCTOPUS IN SALSA AL PECORINO



Ittiturismo  
**SU GIUDEU**  
(Porto Pino)



# OCTOPUS IN SALSA AL PECORINO

## INGREDIENTI

Polpo sardo 1  
Pomodorini sardi  
Olive q.b.  
Pecorino sardo q.b.  
Olio e sale q.b.

## PER LA SALSA

aglio q.b.  
Olio q.b.  
Prezzemolo q.b.



# PREPARAZIONE



Far bollire il **polpo** e dopo averlo fatto raffreddare, grigliarlo due minuti prima di servirlo.

## PER LA SALSA

Far saltare in padella con un po' d'olio i **pomodorini freschi** tagliati a cubetti, aggiungere le **olive** e il formaggio **pecorino** fresco e mescolare bene prima di impiattare.

Un po' di salsa di **olio**, **aglio** e **prezzemolo** e il piatto è pronto.



# LINGUINE ALLA NICOLO



Ristorante  
**DA NICOLO**  
(Carloforte)



# LINGUINE ALLA NICOLO

## INGREDIENTI (4 PERSONE)

**Linguine** 380 g  
**Capperi sotto sale** 30 g  
**Olive nere** 60 g  
**Olive verdi** 60 g  
**Olio extravergine d'oliva** 40 g  
**Burro** 100 g  
**Tonno sott'olio** (in filetti, possibilmente schienale e coda) 250 g

## PER INSAPORIRE

**Pecorino** (di media stagionatura) 50 g  
**Scorza di limone** (non trattato) 1



# PREPARAZIONE



Per preparare le **linguine alla Nicolo**, mettere a bollire abbondante acqua da salare una volta arrivata a bollore.

Procedere con il dissalare i **capperi** in acqua con qualche goccia d'aceto di vino bianco e risciacquarli bene. Poi scolarli e tamponarli.

Quando bolle l'acqua lessare la **pasta** e preparare il condimento durante tempo di cottura: in un pentolino versare l'**olio** e unire il **burro** per farlo sciogliere. Spegnerne il fuoco quando sarà sciolto, non dovrà bollire. Quindi fare intiepidire.



Tritare poi i capperi dissalati insieme a **olive nere e verdi**. Porre il trito in una ciotola capiente. Scolare i **filetti di tonno** e sbriciolarli direttamente in ciotola. Aggiungere il **burro e olio** sciolti e mescolare.

Quindi aggiungere le **linguine** scolate al dente. Unire anche un po' di acqua di cottura della pasta e mescolare per amalgamare i sapori.

Impiattare quindi grattugiando il **pecorino semi stagionato e scorza di limone**. Servire le vostre linguine alla Nicolo.

## PER SAPERNE DI PIÙ



«La ricetta delle linguine alla Nicolo nasce a **Carloforte** e racchiude tutto il sapore di questa terra. Capperi, olive, olio e soprattutto il tonno. Il tonno di Carloforte viene pescato a **tonnara fissa**: è un metodo di pesca sostenibile perché vengono pescati solo i tonni che passano sotto costa, nelle giornate di maestrale. Ho aggiunto alla ricetta di mio papà Nicola, creata nel **1973**, un tocco di Pecorino semi stagionato e di scorza di limone, che gli rende omaggio ed è diventato oramai uno dei simboli della cucina carlofortina»

- *Antonello Pomata*





# CARCIOFI FRESCHI, BOTTARGA E NOCI



Ristorante  
**LOCANDA ROSELLA**  
(Giba)



# CARCIOFI FRESCHI, BOTTARGA E NOCI

INGREDIENTI  
(4 PERSONE)

Carciofi crudi 8  
Bottarga intera e macinata  
Olio q.b.  
Pepe q.b.  
Sale q.b.  
Limone  
Noci



## PREPARAZIONE



Pulire i **carciofi** e tagliarli a fettine non tanto sottili; a parte preparare in una ciotola **olio d'oliva**, **limone**, **sale** e **pepe** a piacere.

Condire per bene i carciofi, sistemarli in una pirofila e aggiungere una manciata di **bottarga** in polvere e cinque **gherigli di noci** sbriciolati; infine aggiungere delle strisce di bottarga intera e, infine, una spruzzata olio d'oliva.



# POLPO FRITTO CON ORTAGGI AGRODOLCI



Ristorante  
**MEMA**  
(Pula)



# POLPO FRITTO CON ORTAGGI AGRODOLCI

## INGREDIENTI (4 PERSONE)

**Polpo** 1,5 Kg  
**Carote** 100 g  
**Cipolle rosse** 100 g  
**Cavolfiore** 100 g  
**Sedano** 100 g  
**Olio di arachidi** 1 l  
**Semola fine** 100 g  
**Farina 00** 100 g  
**Aceto** 1 l  
**Acqua** 0,5 l  
**Zucchero** 250 g



## PREPARAZIONE



Bollire il **polpo** in abbondante acqua fino a cottura.

Tagliare tutte le **verdure** a julienne e nel frattempo, in una pentola, unire **acqua**, **aceto** e **zucchero** e portare ad ebollizione. Versare le verdure nella soluzione di aceto e far cuocere per cinque minuti. Scolare e lasciar raffreddare.

Portare l'olio a temperatura, mescolare **farina** e **semola** e insemolare il polpo tagliato a bocconcini.

Friggere il polpo e servire con le verdure agrodolci.



# SPAGHETTI ALLA SAN NICOLÒ



Ristorante  
**SAN NICOLÒ**  
(Buggerru)



# SPAGHETTI ALLA SAN NICOLÒ

## INGREDIENTI

**Spaghetti** (noi usiamo pasta fresca di grano Senatore Cappelli) 400 g

**Bisque** 300 ml

**Vongole** 100 g

**Cozze** 100 g

**Gamberi rossi** 4

**Scampi** 4

**Zafferano sardo** 1 g

**Aglio**

**Olio evo**

**Sale** q.b.

**PER LA BISQUE** (fondo di cottura)

**Teste e gusci di gamberi**

Carota 1

Sedano 1

Pomodorini ciliegino 5/6

Cipolla 1 piccola

Sale

Olio evo



## PREPARAZIONE



In una pentola far rosolare le **verdure** con **olio evo** per una decina di minuti.

Aggiungere le teste e i gusci dei **crostacei** e farli soffriggere ancora un paio di minuti, dopodiché aggiungere dell'acqua calda per allungare e formare il **brodo**.

Dopo circa 25/30 minuti frullare il tutto e filtrare il composto.

In una padella imbiondire uno spicchio d'**aglio** e, quando sarà ben rosolato, toglierlo e aggiungere gli **scampi** e i **gamberi** avendo cura di girarli da entrambi i lati. Fare andare per qualche minuto.

Allungare con la **bisque** finché raggiunge il bollore e aggiungere le **cozze** e le **vongole** che avrete precedentemente lavato e fatto spurgare.

Cuocere gli **spaghetti** a mezza cottura in abbondante acqua salata, unirli al condimento e far andare sulla fiamma fino ad ultimare la cottura.

Poco prima di spegnere la fiamma, aggiungere lo **zafferano**.





# **RAVIOLI DI SEMOLA INTEGRALE AL RIPIENO DI PESCE LOCALE**



Ristorante  
**LOCANDA  
S'ANNINNIA**  
(Gonnesa)



# RAVIOLI DI SEMOLA INTEGRALE AL RIPIENO DI PESCE LOCALE

INGREDIENTI  
(4 PERSONE)

**Semola integrale**  
(preferibilmente Senatore CAPPELLI) 200 g  
**Semola rimacinata di grano duro** 100 g  
**Spigola allevamento in mare Calasetta** 600 g  
**Gambero rosso locale** 500 g  
**Bottarga di muggine di Cabras** 50 g  
**Pomodori tipo cherry** 500 g  
**Acqua, sale, pepe e olio evo** q.b.  
**Aglio** 1 testa



## PREPARAZIONE

Mescolare i due tipi di **semola** e impastare con acqua tiepida ed un pizzico di sale fino ad ottenere un impasto liscio ed omogeneo. A questo punto avvolgerlo con pellicola e lasciarlo riposare per 30 minuti circa a temperatura ambiente.

### PER IL RIPIENO

Pulire i **pesci** squamandoli e togliendo le interiora e sfilettarli. Eliminare la pelle e tagliare i filetti a cubetti.  
Pulire la metà dei gamberi togliendo via la

testa (verrà conservata per la preparazione della bisque), il carapace, le zampe ed estrarre il filamento nero sul dorso.

In una padella scaldare un filo di **olio evo** con uno spicchio di **aglio** e rosolare le code dei gamberi unitamente ai cubetti di pesce. Dopo aver fatto insaporire per qualche minuto, eliminare l'aglio e sfumare con **Vernaccia di Oristano**. Una volta evaporata, spegnere il fuoco ed aggiungere **pepe nero** e un pizzico di **sale** a piacere. Porre il ripieno nel mixer e frullare leggermente il tutto.

Tirare la pasta fino ad uno spessore di circa 1 mm, realizzando due sfoglie che andranno sovrapposte dopo aver messo sulla prima il ripieno diviso con un cucchiaino.

Sigillare le due sfoglie di pasta e ritagliare i **ravioli** in una generosa forma quadrata.

## **PER IL CONDIMENTO**

Tagliare a metà i **pomodorini** e farli andare in un tegame con un filo di **olio evo**, uno spicchio d'**aglio**, un cucchiaio abbondante di **bisque** per il tempo necessario affinché appassiscano formando una salsa nella quale andranno scottati i rimanenti gamberi che verranno poi utilizzati per guarnire il piatto di portata.

Lessare i ravioli in acqua bollente salata, sino a che non riaffioreranno in superficie.

A questo punto scolare i ravioli e disporli in un piatto di portata dove verrà versata la salsa di pomodoro fresco, un'abbondante spolverata di **bottarga di muggine** ed i **gamberi interi**.



# SPAGHETTO AL GAMBERO ROSSO



Ristorante  
**PERLA**  
(Calasetta)



# SPAGHETTO AL GAMBERO ROSSO

INGREDIENTI  
(4 PERSONE)

Spaghetti 350 g  
Gamberi rossi sulcitani 12  
Aglio 1 spicchio  
peperoncino e prezzemolo  
q.b.  
Brandy 2 cucchiari  
Olio evo 2 cucchiari  
Pomodori pelati 400 g



## PREPARAZIONE



Pulire i **gamberi** dal carapace ed eliminare il budellino, poi tagliarli a piccoli pezzi; soffriggere l'**aglio** e il **peperoncino**, aggiungere i gamberi; sfumare tutto col **Brandy**.

Aggiungere i **pomodori pelati** e cuocere per circa 15 minuti; calare la pasta in abbondante acqua e una volta cotta saltarla insieme alla salsa. Impiattare con una spolverata di **prezzemolo**.



# SPAGHETTI A SA MUSCIARA



Ristorante  
**SA MUSCIARA**  
(Portoscuso)



# SPAGHETTI A SA MUSCIARA

INGREDIENTI  
(4 PERSONE)

**Spaghetti n.3** 320 gr  
**Tonno fresco** 150 gr  
**Bottarga non macinata** 30 gr  
**Pomodori maturi** 5  
**Basilico** 5 foglie  
**Menta piperita** 2 foglie  
**Aglio** mezzo spicchio  
**Olio evo** 2 cucchiari  
**Nocciole** 4  
**Sale** q.b.



## PREPARAZIONE



Procedere lavando e tagliando a cubetti i **pomodori** che si faranno cuocere con **olio evo** ed un pizzico di **sale**. Aggiungere il **tonno** precedentemente scottato e far cuocere per dieci minuti dopo aver aggiustato di sale.

Nel frattempo che l'acqua per gli **spaghetti** arrivi a bollore, fare un battuto con il **basilico**, **menta** e **olio evo** profumato all'aglio.

Scolare la pasta al dente e farla saltare a fiamma vivace nel nostro "sugo", aggiungendo il nostro battuto di basilico, e a fuoco spento, la **bottarga di tonno** sminuzzata al coltello e non grattugiata.

Servire i nostri spaghetti con una spolverata di **granella di nocciole** o **pistacchio**, dando così un po' di "croccantezza" al piatto.

## PER SAPERNE DI PIÙ

*Il proprietario ci racconta che «Questa ricetta nasce nel lontano 1995 con la necessità di creare un primo "della casa" per il nostro ristorante. Piatto semplice i cui ingredienti sono facilmente reperibili nel nostro territorio, come il tonno rosso, che a Portoscuso ancora oggi, viene pescato».*





# MUGGINE AFFUMICATO, FICHI, CASU AXEDU, MANDORLE, LENTISCO



Ristorante  
**FRADIS MINORIS**  
(Nora - Pula)



# MUGGINE AFFUMICATO, FICHI, CASU AXEDU, MANDORLE, LENTISCO

INGREDIENTI  
(1 PERSONE)

**Filetto di muggine della  
Laguna di Nora 1**  
**Fico di Chia 1**  
**Casu axedu di capra 30 g**  
**Mandorle di Oliena 3**  
**sale e zucchero** per la  
marinatura in proporzione  
80-20  
**Erbe di laguna q.b.**  
**Scorze di agrumi q.b.**  
**Olio di lentisco e Olio EVO**  
**Foglie di fichi q.b.**  
**Inula qualche foglia**  
**Trucioli di legno secco della  
macchia mediterranea q.b.**



## PREPARAZIONE

Iniziare facendo marinare il **filetto di muggine** precedentemente pulito e spinato in una miscela di **sale, zucchero** con un **trito di erbe di laguna** e qualche **scorza di agrume**, per due ore circa.

Successivamente rimuovere il sale dal filetto e, ben asciutto, farlo affumicare a freddo con i **trucioli di legno** per altre due ore.

Il filetto, una volta pronto, verrà spennellato con l'**olio di lentisco** e tagliato con uno spessore di qualche centimetro e adagiato nel piatto.

I **fichi** vengono tagliati al momento di essere serviti, così come le **mandorle**, e alternati al **casu axedu** e a dei punti di **salsa ai fichi** fatta in precedenza, frullandoli con dell'olio evo.

Si finisce il piatto con delle **foglie di inula** per dare una nota profumata e delle gocce di olio alle foglie di fico.





# PIZZA FUMÈ



Ristorante  
**RUBIU BIRRIFICIO  
ARTIGIANALE**  
(Sant'Antioco)



# PIZZA FUMÈ

## INGREDIENTI

**Base pizza** con impasto tradizionale da farine biologiche macinate a pietra Mulino Marino

**Semola rimacinata di Grano Duro Capelli**

**Mozzarella** 140 g

**Tonno affumicato** 50 g

**Pesce spada affumicato** 60 g

**Rucola** q.b.



## PREPARAZIONE



Il giorno prima preparare l'**impasto della pizza** e suddividere in panetti da circa 260g ciascuno, lasciar riposare a temperatura negativa.

Qualche ora prima della stesura, mettere i panetti fuori dal frigorifero e lasciar riposare a temperatura ambiente.

Stendere i panetti infarinando il piano con abbondante **semola di Grano Duro Capelli** per donare croccantezza alla base.

Infornare cospargendo la base pizza con la **mozzarella** meglio se fiordilatte e, in uscita, finire con il **tonno affumicato** e il **pesce spada affumicato**, entrambi tagliati a fette molto sottili.

Per finire aggiungere della **rucola selvatica**.

In abbinamento consigliamo la nostra **birra TRIGA Rubiu**, una birra bianca da 4,5 gradi alcolici. Aromatizzata con **coriandolo e scorza d'arancia** e con un grado di amaro molto basso, la Triga consente di apprezzare al meglio la delicatezza degli affumicati e, allo stesso tempo, sgrassa ad ogni bevuta il palato predisponendolo al boccone successivo. Dalla schiuma pannosa e con una gasatura fine, è fresca e dissetante e si presta bene agli abbinamenti con piatti di pesce, fritti e anche crudo.





**CUCINA E  
SAPORI  
DI MARE  
A KM ZERO  
SUD OVEST SARDEGNA**

**I LUOGHI E  
I RISTORANTI**





# BUGGERRU



Buggerru è un caratteristico **borgo sulcitano**, fondato da una comunità di minatori nell'Ottocento. La zona è meta di appassionati di storia mineraria, di climbers, mountain bikers e amanti del mare.

**Buggerru**

[www.sardegnaturismo.it/it/esplora/buggerru](http://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/buggerru)

# I RISTORANTI



## SAN NICOLÒ

Località San Nicolò - Buggerru (SU)

+ 39 328758 0557

rossellacavassa@gmail.com





# CALASETTA



Calasetta, originariamente Cala de seda, è sito sull'**Isola di Sant'Antioco** e uno dei borghi marinari del **FLAG SSO**, popolato di discendenti di pegliesi, giunti da Tabarka nel Settecento. Poco dopo giunsero piemontesi e siciliani. Lingua, tradizioni e cultura gastronomica sono influenzate da questo heritage. Offre **splendide spiagge**, bei **paesaggi**, **natura incontaminata**, relax e divertimento. Tra le tante attrazioni si segnala il bel museo d'arte contemporanea **MACC**.

**Comune di Calasetta (sito istituzionale)**

[www.comune.calasetta.ci.it](http://www.comune.calasetta.ci.it)

**Calasetta**

[www.sardegnaturismo.it/it/esplora/calasetta](http://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/calasetta)

**Associazione proloco Calasetta**

[www.prolococalasetta.it](http://www.prolococalasetta.it)

# I RISTORANTI



## ACQUA SALE PIZZA FRITTO E MARE

Via del Mare 1 Calasetta (SU)  
+ 39 078188046  
acquaesale1@gmail.com



## GASTRONOMIA MAMMA FINA

Via Dante Alighieri 34 – Calasetta (SU)  
mammafina16@gmail.com  
+39 0781 186 1567



## LA PERLA

Via Lungomare Colombo, n. 26 - Calasetta  
+ 39 0781 88483  
info@ristorante-perla.it  
www.ristorante-perla.it



# CARLOFORTE



Carloforte, **u paize** come viene chiamato affettuosamente dai suoi abitanti, è un borgo di **origini pegliesi** (quartiere di Genova) fondato nel Settecento dagli esuli di Tabarka (Tunisia). È un borgo marinaro dove la parlata e la **cultura ligure**, unite alla tipica architettura mediterranea, lasciano sempre ammirato il visitatore. Posto nell'**Isola di San Pietro**, la presenza di belle **spiagge**, un interno selvaggio, negozi e servizi turistici e le strutture ricettive sono il biglietto da visita per questa cittadina sede del famoso festival **Girotonno**, dedicato al **tonno di corsa**, eccellenza sarda famosa in tutto il mondo.

**Carloforte**

[www.carloforteturismo.it/Carloforte/](http://www.carloforteturismo.it/Carloforte/)

# I RISTORANTI

---

## AL TONNO DI CORSA

Via Guglielmo Marconi 47 – Carloforte (SU)  
+ 39 0781 855106  
info@tonnodicorsa.it



## DA ANDREA AL CAVALLERA

Corso dei Battellieri 36 - Carloforte (SU)  
+39 0781 807638  
+39 379 1645811  
info@ristorantedaandrea.it  
www.ristorantedaandrea.it



## DA NICOLO

Corso Cavour 32, Carloforte (SU)  
+ 39 0781 854048  
info@ristorantedanicolo.com  
www.ristorantedanicolo.com

## DA VITTORIO

Corso Battellieri, 16 Carloforte (SU)  
+ 39 0781 855200



## POMATA BISTROT

Via Dante 32 - Carloforte (SU)  
+ 39 0781 855361  
pomatabistrot@gmail.com





# GIBA



Giba ha una vocazione **agropastorale** spiccata, sito com'è in un territorio abbastanza vasto, collinoso e pianeggiante. Ottima anche la **viticoltura**, soprattutto quella del **Carignano del Sulcis**. Ha produzioni agroalimentari tipiche della ruralità (pane, paste, dolci, formaggi). La spiaggia di **Porto Botte** è frequentata dai kite surfer, che provengono da tutta Europa.

**Giba (portale istituzionale)**

[www.comune.giba.ca.it](http://www.comune.giba.ca.it)

**Giba (sito di Sardegna Turismo)**

[www.sardegnaturismo.it/it/esplora/giba](http://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/giba)

# I RISTORANTI



## LOCANDA ROSELLA

Via P. di Piemonte, 135 Giba (SU)

+39 0781 964029

[www.locandarosella.it](http://www.locandarosella.it)



# GONNESA



Gonnesa è un borgo sulcitano non lontano dal mare con splendide **attrazioni naturalistiche e culturali**. Il tratto costiero di Gonnesa è di circa tre chilometri, delimitato a nord da un villaggio minerario e a sud da una tonnara settecentesca. Il litorale di sabbia fine e acque cristalline ha tre spiagge: **Fontanamare, spiaggia di Mezzo e Porto Paglia**.

**Gonnesa**

[www.sardegnaturismo.it/it/esplora/gonnesa](http://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/gonnesa)

# I RISTORANTI



## LOCANDA S'ANNINNIA

Via Iglesias 107 - Gonnese

+ 39 0781 45132

info@sanninnia.it

[www.sanninnia.it/it/la-locanda](http://www.sanninnia.it/it/la-locanda)





# ISOLA DI SAN PIETRO



L'Isola di San Pietro è un **paradiso** per **immersioni**, snorkeling, pesca sportiva e birdwatching. Ha oltre 50 km<sup>2</sup> di territorio ed è la seconda isola, dopo Sant'Antioco, dell'arcipelago del **Sulcis**. Carloforte è l'unico borgo che la pesca del tonno rosso e la sua gastronomia ha reso celebre nel mondo.

**Isola di San Pietro**

[www.sardegnaturismo.it/it/esplora/isola-di-san-pietro](http://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/isola-di-san-pietro)



# NORA



Nora è una frazione del borgo di **Pula**, dove sorge la chiesetta dedicata a **Sant'Efisio**, protagonista di una Festa molto complessa e bella a vedersi, che si tiene ai primi di maggio di ogni anno da alcuni secoli, con rito immutato. Inoltre la spiaggia di Nora è una delle più famose di Pula grazie anche allo scenario della vicina città antica romana. Poco distante una splendida laguna completa il paesaggio mozzafiato, impreziosito dal Centro di Educazione Ambientale e alla Sostenibilità (CEAS) "**Laguna di Nora**", che promuove molte attività ludico-educative per adulti e bambini.

## **Nora**

[www.sardegnaturismo.it/it/esplora/antica-citta-di-nora](http://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/antica-citta-di-nora)

## **Comune di Pula**

[www.comune.pula.ca.it](http://www.comune.pula.ca.it)

## **CEAS Laguna di Nora**

[www.lagunadinora.it](http://www.lagunadinora.it)

# I RISTORANTI



## FRADIS MINORIS

Località Laguna di Nora, Viale Nora, Pula (CA)

+ 39 070 9209544

+ 39 333 1864668

[info@fradisminoris.it](mailto:info@fradisminoris.it)

[www.fradisminoris.it](http://www.fradisminoris.it)





# PORTOSCUSO



Portoscuso è una graziosa cittadina del Sulcis; il paese, insieme a Carloforte, è famoso per la **pesca del tonno**. Caratteristica di questo areale sulcitano sono i vigneti del pregiato **Carignano**, e meritano una visita anche le numerose cantine che il territorio del **FLAG SSO** ospita.

**Portoscuso (portale Sardegna Turismo della RAS)**  
[www.sardegnaturismo.it/it/esplora/portoscuso](http://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/portoscuso)

# I RISTORANTI



## SA MUSCIARA

Via Lungomare Colombo - Portoscuso

+39 0781 507099

samusciara@gmail.com

[www.ristorantesamusciara.it](http://www.ristorantesamusciara.it)



# PORTO PINO



Porto Pino è una località balneare del **Comune di Sant'Anna Arresi**. **Belle spiagge**, una grande **pineta**, attività ristorative e alberghiere, è dotata anche di un bel porticciolo turistico. È possibile fare molte **attività outdoor** tra cui wind e kite surf.

**Comune di Sant'Anna Arresi (sito istituzionale)**  
[www.comune.santannaarresi.ca.it](http://www.comune.santannaarresi.ca.it)

**Porto Pino (portale di Sardegna Turismo)**  
[www.sardegnaturismo.it/it/esplora/porto-pino](http://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/porto-pino)

# I RISTORANTI



## ITTITURISMO SU GIUDEU

Via del Mare, 7 Porto Pino,  
Sant'Anna Arresi (SU)  
+ 39 3401637657



## PESCHIERA DA BASILIO

Via della Peschiera 19 - Porto Pino,  
Sant'Anna Arresi (SU)  
+39 0781967018  
[novella.casula@tiscali.it](mailto:novella.casula@tiscali.it)





# PULA



Pula è una graziosa **località di mare**, molto conosciuta e apprezzata per le sue **spiagge**, il **centro storico**, pieno di attività commerciali e servizi dedicati al turismo; ha una **natura incontaminata**, che comprende la foresta di **Is Cannoneris**, a pochi minuti dal borgo.

È inoltre possibile praticare molte **attività sportive outdoor**: dal golf allo snorkeling al mountain bike, dal sup sino allo yoga.

**Comune di Pula**

[www.comune.pula.ca.it](http://www.comune.pula.ca.it)

**Foresta di Is Cannoneris/Pixina Manna**

[www.sardegnaturismo.it/it/esplora/cannoneris](http://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/cannoneris)

# I RISTORANTI



## MEMA

Via circonvallazione 38 - Pula (Ca)

+ 39 3713060253

ristorantemema@gmail.com



## CUCINA MACHRI

Via la Marmora 53 - Pula (CA)

+39 070 9209205

info@cucinamachri.it

www.cucinamachri.it





# SANT'ANNA ARRESI



Sant'Anna Arresi è un grazioso borgo a pochi chilometri dal mare, immerso nella **macchia mediterranea**, non lontano dalla località balneare di Porto Pino. Tra le attrattive nella piazza del **Nuraghe Arresi** a inizio settembre si svolge dal 1986 **Ai confini tra Sardegna e jazz**, evento musicale con grandi artisti della scena jazzistica mondiale.

**Sant'Anna Arresi nel sito di Sardegna Turismo**  
[www.sardegnaturismo.it/it/esplora/santanna-arresi](http://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/santanna-arresi)

# I RISTORANTI



## LA CASA DEL PESCATORE

Località is Pigas, Sant'Anna Arresi (SU)

[info@lacasadelpescatore.com](mailto:info@lacasadelpescatore.com)

[www.lacasadelpescatore.com](http://www.lacasadelpescatore.com)

## ITTITURISMO I PIRATI SARDI

Via Italia 336 - Sant'Anna Arresi (SU)

+ 39 348 895 6721





# SANT'ANTIOCO



Sant'Antioco è un borgo nell'omonima isola, meta di intenso turismo estivo. La cittadina, graziosa, offre una **bella passeggiata** e molte attività commerciali e legate ai servizi turistici.

È ricca di **siti archeologici** che spaziano dalla preistoria all'epoca romana, passando per il glorioso periodo punico, testimoniato da tophet e necropoli, che meritano una visita.

**Comune di Sant'Antioco (pagina istituzionale)**

[www.comune.santantioco.ca.it/](http://www.comune.santantioco.ca.it/)

**Sant'Antioco nel portale dell'Assessorato regionale al Turismo**

[www.sardegnaturismo.it/it/luoghi/sud/santantioco](http://www.sardegnaturismo.it/it/luoghi/sud/santantioco)

# I RISTORANTI



## DA ACHILLE

Via Nazionale 82 – Sant’Antioco (SU)

+ 39 375 584 0087

info@ristorantedaachille.it

www.ristorantedaachille.it



## ITTITURISMO I DUE FRATELLI

Lungomare Cristoforo Colombo, 72 Sant’Antioco (SU)

+ 39 0781 801093

## RUBIU BIRRIFICIO ARTIGIANALE

Via Bologna snc – Sant’Antioco (SU)

+ 39 346 7234605

info@rubiubirra.it

www.rubiubirra.it





# TEULADA



Teulada è un bel **borgo sulcitano** che ha una marina molto suggestiva e amata dai turisti. **Tuerredda** è spesso inserita tra le **dieci spiagge più belle dell'Isola** per la sua sabbia finissima e mare cristallino che richiamano contesti caraibici.

**Teulada (portale Assessorato regionale Turismo)**  
<https://www.sardegnaturismo.it/it/esplora/teulada>

# I RISTORANTI



## DA STEFANO

Viale Regina Elena, n.2 - Teulada (CA)

+ 39 349 819 1608

[www.ristorantedastefanoteulada.com](http://www.ristorantedastefanoteulada.com)



## ITTITURISMO LA PESCHERIA

Via S. Francesco, n.5 Teulada (CA)

+ 39 347 178 7154

## ITTITURISMO SANTA CROCE

Via della Libertà, n.28 Teulada (SU)

+ 39 333 406 0403



## IS MAURREDDUS

È un **food and fish truck** itinerante che copre la maggior parte delle località sulcitano comprese nel FLAG SSO.

+ 39 371 1446999

[sascropula@gmail.com](mailto:sascropula@gmail.com)





**mipaaf**  
ministero delle politiche  
agricole alimentari e forestali



**FEAMP**  
PO 2014-2020  
Fondo europeo per gli  
affari marittimi e la pesca



REGIONE AUTONOMA  
DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA  
DELLA SARDEGNA

