



La **cocina sarda** satisface los paladares más exigentes con su sencillez, sus ingredientes naturales y los productos locales de sabores delicados e intensos con los que se obtienen recetas deliciosas. El trigo es el ingrediente principal, elaborado en su más conocido producto, el **pane carasau**, pero también como base para la famosa **malloreddus**, los culurgiones y la **fregola**.

. Prueba el delicioso

porceddu

, cochinillo a la parrilla servido en bandejas de corcho rociado con ramas de mirto. Los cerdos, corderos y jabalíes se asan o se cocinan en estofado con alubias y verduras. Como condimento se usan numerosas hierbas de la isla como la menta y el mirto. Curiosamente la **gastronomía sarda**

no introdujo el pescado en sus platos hasta que en el siglo XVII los napolitanos les enseñaron el arte de la pesca. Detacan la

langosta algueresa

, la

bottarga de Cabras

y el

atún de Carloforte

. Entre los platos a base de pescado, la sopa de mejillones y los

espaguetis con erizos

de mar. Embutidos y quesos son los productos locales más sabrosos. Exquisita es la variante sarda de queso Pecorino llamada

Pecorino Sardo

(queso curado elaborado a partir de leche de oveja -pecora es oveja en italiano-) y una especie de queso típicamente sardo es el

Casu Marzu

.
Cerdeña acompaña sus comidas con un excelente **Vermentino de Gallura** o **Cannonau**. El **li cor de Mirto**

-de color oscuro- se elabora con el fruto del mirto o arrayán y es otra de las delicias corsas y suele tomarse al final de las comidas.