

occasione per conoscere e assaporare la cucina tipica del luogo. In queste zone la cucina è fatta di sapori forti, sapori che si possono gustare nei formaggi, nelle carni cotte con erbe aromatiche, nei vini e nei dolci, tutti prodotti freschi e genuini. Alcuni Ristoranti propongono diversi piatti, che derivano da antiche tradizioni tramandate negli anni.



RISTORANTINO MASIOLOGHI

Come Primo Piatto, si possono degustare nel Ristorantino Masiloghi a Oliena, i ravioli ripieni di patate, mentuccia e formaggio, conditi con sugo di pomodoro e uno spolvero finale di formaggio pecorino grattugiato, serviti a tavola caldi e fumanti; la pasta viene realizzata direttamente nel ristorante; oltre agli ottimi primi, si possono assaporare diversi piatti cucinati con i prodotti freschi di stagione, il tutto servito in un locale elegante e allo stesso tempo molto caratteristico.



Hotel, Ristorante CiKappa

Propone tra i diversi piatti tipici, un Secondo Piatto a base di carne, Su Prattu e Cassa (Il piatto di caccia), nel ristorante CiKappa a Oliena e possibile degustarlo cucinato secondo la tradizione, inoltre è l'unico che cucina ancora questa pietanza particolare.

In una pentola formata da due scudi di rame, viene posta la carne di cacciagione appoggiata sopra un letto di patate e erbe aromatiche e ricoperta con gli stessi condimenti, in modo che la carne gli assorba durante la cottura. La pentola viene chiusa con il coperchio e posta sotto la brace, fino a cottura ultimata.

Tra i Dolci propone: la Seadas, un disco di pasta fine coi bordi a zig zag, ripieno di formaggio e un poco di limone grattugiato, fritto in abbondante olio bollente, La Seadas viene servita a tavola dopo aver posto sopra un po' di miele amaro di corbezzolo.



Albergo Ristorante Sant'Elene

Propone un menù completo di piatti aromatizzati alle erbe selvatiche, dagli antipasti, al dolce.

Antipasti: Pane uzzau con olio aromatizzato di lentisco. Prosciutto e guanciale locali, olive verdi. Lardo aromatizzato alle erbe e peperoncini ripieni.

Primo piatto: Maccarrones de punzu al pesto dorgalese (pesto di erbe selvatiche)

Secondo piatto: Porchetto cotto al vapore con aroma di mirto.

Dolce: zirighiltargia con miele di corbezzolo.

Il tutto accompagnato da un ottimo vino rosso Cannonau.

55

La Ristorazione

Oliena: Ristorante, pizzeria, CiKappa, C.so M.L.King, 2.

Tel. 0784/288024-288733

Ristorantino Masiloghi, via Galiani, 68. Tel. 0784 285696

Dorgali: Ristorante, pizzeria, Sant'Elene, Loc. Sant'Elene

Tel. 0784 94572

Agriturismo Biriddo (Vedi il dormire)

Agriturismo Canales (Vedi il dormire)

Operatori escursionistici

Dorgali:

Coop.Ghivine, via Lamarmora, 69E.

Escursioni naturalistiche, archeologiche, speleologiche, canyoning. Escursioni per: gruppi scolastici, famiglie, terza età. Tel. 338 8341618 - Fax. 0784 96721

Oliena:

Barbagia Insolita, C.so Emanuele, 48.

Escursioni, trekking, torrentismo, tour in fuoristrada, pranzo con i pastori, moto-quad, canoa.

Tel. 0784 286005 Fax. 0784 285661 Cell. 348 3914960

Presidio Ecologico

A Dorgali all'interno del centro abitato, ben segnalato.



Coop Naracauli: www.visitaesardegna.it

Centro prenotazioni via internet per alloggio in agriturismo, Bed & Breakfast e Case tipiche

Il Dormire

Oliena: Hotel CiKappa, C.so M.L.King, 2. Tel. 0784/288024-288733

Dorgali: Albergo Sant'Elene, Loc. Sant'Elene. Tel. 0784 94572

Agriturismo Biriddo di Pierpaolo Fancello, Sp.38 Km.25,05, il bivio si trova a 50 m dal villaggio nuragico Serra e Orrios. Tel. 0784-96356 Cell.338-2110395.

Caratteristiche: cucina tipica, pernottamento, sosta custodita per autocaravan, animali ammessi, vendita prodotti aziendali.

Agriturismo Canales di Nanni e Lina, Loc.Canales

Tel. 347 1750686, 340 5653881.

Caratteristiche: Pernottamento (camere con bagno), cucina tipica (produzione biologica). Ampio panorama sul fiume Cedrina. Possibilità di sosta per autocaravan.

Le mete

Dorgali: Museo Archeologico, Villaggio Nuragico Tiscali, Tomba dei giganti S'ena e thomes, Villaggio Nuragico Serra e Orrios.

Oliena: Sorgente carsica di Su Cologone, Villaggio Nuragico Sa Sedda de Sos Scarros.

Spiagge

Dorgali: Spiaggia di Calagonone, Cala Luna.

Prodotti tipici

Dorgali, Oliena: Pane "Carasau", Dolci tipici, Vini, Formaggi. Gioielli in filigrana. Ceramica, Oggetti in pelle.

In internet

Calendari, informazioni, appuntamenti su www.visitaesardegna.it.

www.masiloghi.it

www.barbagiainsolita.it

www.ghivine.com

www.hotelsantelene.it

Ringraziameneti

Hanno collaborato alla realizzazione di questi itinerari e fornito il materiale fotografico la Coop.Ghivine di Dorgali, e Barbagia Insolita di Oliena.