

Ciceri e tria

l'esperto Neuromed spiega...

Tradizionale piatto salentino, di antiche origini, realizzato con ingredienti poveri. Questo piatto ha un ottimo contenuto di proteine, fibre, zinco e potassio.

I ceci sono tra i legumi più noti e utilizzati al mondo e a ragione: sono una buona fonte di vitamine del gruppo B (B1, B2, B3, B5, B6), di vitamina C ed E e di sali minerali, come calcio, ferro, magnesio e fosforo.

Sono ricchi di saponine: molecole complesse che formano composti insolubili con il colesterolo e altri lipidi, contribuendo così a diminuire i livelli di questi grassi nel sangue. Questa ricetta è da intendere come piatto unico per l'apporto di carboidrati, proteine e grassi.



Ciceri e tria

Dosi per 4 persone

200 gr di farina di grano tenero o di grano arso,
200 gr di semola di grano duro,
300 gr di ceci, 1 cipolla, 1 spicchio d'aglio,
1 gambo di sedano, 2 foglie di alloro, 3 pomodorini,
80 gr di olio extravergine di oliva,
prezzemolo, pepe o peperoncino, sale q.b.

Preparare un impasto su una spianatoia di legno con la semola e la farina con acqua tiepida appena salata, fino a raggiungere dopo una decina di minuti un composto morbido, elastico e omogeneo. Lasciare riposare per almeno un' ora in una pellicola di plastica o sotto un panno umido. Tirare più sfoglie con il matterello o con la macchinetta di circa 2-3 millimetri di spessore, da cui ottenere delle saghe, le fettucce, lunghe circa 15 cm e larghe 1 cm. Lessare, per almeno tre ore i ceci in un tegame, a fuoco lento, con acqua abbondante insieme agli aromi di alloro, sedano, mezza cipolla, aglio. Lasciare soffriggere lentamente l'olio con l'altra mezza cipolla in un tegame con un po' di peperoncino se piace. Friggere una parte delle saghe in olio bollente facendo raggiungere un bel colore bruno e mettere su una carta assorbente. Lessare le saghe rimanenti in abbondante acqua salata. Riunire la zuppa di ceci, l'olio, le saghe fritte e quelle lessate in una zuppiera. Rimescolare, lasciare riposare e servire dopo aver aggiunto il prezzemolo tritato e del pepe se gradito.

Difficoltà: 4

Tempo di preparazione: 160 minuti

Tempo di cottura: 100 minuti

valori nutrizionali

