



CICERI E TRIA LIGHT

Posted on 17 Marzo 2024 by B.B



Note

DOSI 4 – 6 PERSONE

Ingredienti

SFOGLIA

- Gr 250 Semola Grano Duro
- ML 120 Acqua

CONDIMENTO

- Gr 300 Ceci Secchi
- 1 Cucchiaio Olio Evo
- Qb Sale
- Qb Mentuccia e Basilico
- 1 Peperoncino piccante

Procedimento



CICERI E TRIA

COTTURA CECI

1. La sera prima mettere a mollo i ceci in abbondante acqua
2. la mattina seguente sciacquare i ceci e metterli a cuocere in abbondante acqua **SENZA SALE**
3. Lasciamo cuocere per 40 – 50 minuti.
4. Una volta cotti teniamo da parte per condire la pasta

TRIA

1. Dopo aver steso la [sfoglia](#) **segui link per procedimento**
2. Piega la sfoglia in due e tagliala per il lungo a strisce larghe un dito
3. Tieni da parte una piccola quantità di pasta, per fare i frizzuli : PASTA CROCCANTE
4. Ora rompi a pezzi e cuocila in friggitrice ad aria 200° per 4 minuti circa. Appena scuriscono sono cotti
5. Cuoci la pasta in abbondante acqua salata
6. Appena bolle butta la pasta, dal secondo bollore conta circa 4 – 5 minuti e poi scola

CONDIMENTO

1. Metti i ceci in una padella antiaderente con del peperoncino piccante basilico e mentuccia a pezzi
2. Ora aggiungi la pasta amalgama e aggiungi olio evo e un po di acqua di cottura
3. Appena si forma una crema densa spegni il fuoco e servi aggiungendo la pasta croccante
4. Se volete potete aggiungere altro piccante

Buon Appetito!



CICERI E TRIA LIGHT

Ciceri e Tria Light è la rivisitazione di un grande classico della cultura gastronomica Salentina, piatto antichissimo che arriva da molto lontano. Scopriamolo insieme!

ORIGINI E STORIA

La pasta era conosciuta sin dall'epoca degli antichi Etruschi. Nel I millennio a.C le prime tracce di questa ricetta, le rinveniamo tra gli scritti del poeta Orazio. Nella sua descrizione decantava una minestra di ceci porro e lagane di pasta, e la gioia che avrebbe provato nel gustarla.

Siamo nel 35 a.C e con il termine di lagane il poeta Orazio, definiva dei lembi di pasta frita o arrostita. Per quanto riguarda la parola "Tria" deriva dall'arabo e significa appunto pasta secca. Ciò risale proprio alla lunga dominazione araba in Sicilia che ha contaminato usi e costumi della nostra cultura a tavola.

E' nel lontano Nedioevo, con l'invasione araba in Sicilia che viene introdotto l'uso della pasta secca all'epoca chiamata tria, dall'arabo *triyad*, ottenuta da un impasto fatto di grano duro e acqua. Ed è proprio in Sicilia intorno al 1100 a Trabia che si ha traccia della produzione di un alimento a forma di fili essiccati ricavato da un impasto di semola e acqua.

Gli arabi portarono sul nostro territorio molti alimenti a noi sconosciuti come ad esempio le melanzane per citare tra le più note o il grano duro. Da qui anche l'usanza di essiccare la pasta. Abitudine che gli arabi avevano, infatti alla loro dominazione dobbiamo i primi essiccatoi di pasta situati in Sicilia.

IN SALENTO

Nel tempo l'utilizzo del grano duro si diffuse in tutto il territorio nazionale assieme alla pratica di essiccazione della pasta, ma ci volle tempo e ingegno...ma questa è un'altra storia. Tornando in Salento alla ricetta di Ciceri e Tria qualche tempo più tardi, questo piatto prese ad essere preparato proprio per la festa di S. Giuseppe il 19 Marzo e Festa del Papà.

Era un antico rituale durante il quale venivano allestite lunghe tavolate con tutti i prodotti delle campagne e loro derivati, fra i quali come portata principale compariva proprio ciceri e tria. Questo evento aveva lo scopo di festeggiare il Santo in nome del quale si garantiva un pasto caldo ai poveri del paese.

Questo piatto poverissimo ma perfettamente bilanciato poiché unisce carboidrati del grano duro con le proteine vegetali dei ceci, sapientemente legati da olio extravergine di oliva locale straordinariamente profumato e gustoso.

La vera chicca di questa pietanza sono i Frizzuli Pasta che andrebbe frita in olio e unita poi al condimento della pasta e ceci. Nel mio caso i Frizzuli sono stati cotti in friggitrice ad aria, ma potete cuocerli anche in forno saranno perfetti.

Questa ricetta ora si prepara durante tutto l'arco dell'anno, a casa mia soprattutto autunno e inverno, ma ancora oggi il giorno di S. Giuseppe è tradizione prepararla per festeggiare tutti i papà di famiglia e dal momento che siamo in tanti le dosi abbondano...

LA MIA RICETTA LIGHT

Questo piatto è già light per diritto di nascita oltre ad essere ben equilibrato, l'unico accorgimento sta nel non soffriggere i ceci in olio e fare i frizzuli in friggitrice ad aria o forno, detto ciò è di una facilità estrema ceci e pasta bolliti conditi con olio al peperoncino e lembi di pasta croccante al forno

Che desiderare di più...sicuramente il bis!



Grazie per la vostra lettura,

Ci vediamo in cucina con nuove Ricette Gustosamente Light.

Buona tavola e Buon Gusto a tutti!

Leggi anche : Sfoglia Pasta Fresca integrale light