

ZUPPE E MINESTRE

Ciceri e Tria: come preparare il piatto simbolo del Salento

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Puglia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) PREPARAZIONE: [120 min](#) COTTURA: [120 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)



Ciceri e Tria, la ricetta salentina da non perdere.

Preparala passo dopo passo e scopri il piacere di un piatto semplice ma ricco di gusto e tradizione.

INGREDIENTI PER CUCINARE CICERI E TRIA

CECI SECCHI 300 gr
CIPOLLA 50 gr
CAROTA 1
COSTA DI SEDANO 1
SPICCHIO DI AGLIO 1
FOGLIE DI ALLORO 2
ROSMARINO 1 rametto
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

INGREDIENTI PER FARE AL PASTA

FARINA 00 250 gr
FARINA DI GRANO DURO 200 gr
ACQUA 300 gr
OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 1
cucchiaino da tavola
OLIO PER FRIGGERE

COMA FARE LA RICETTA DEI CICERI E TRIA

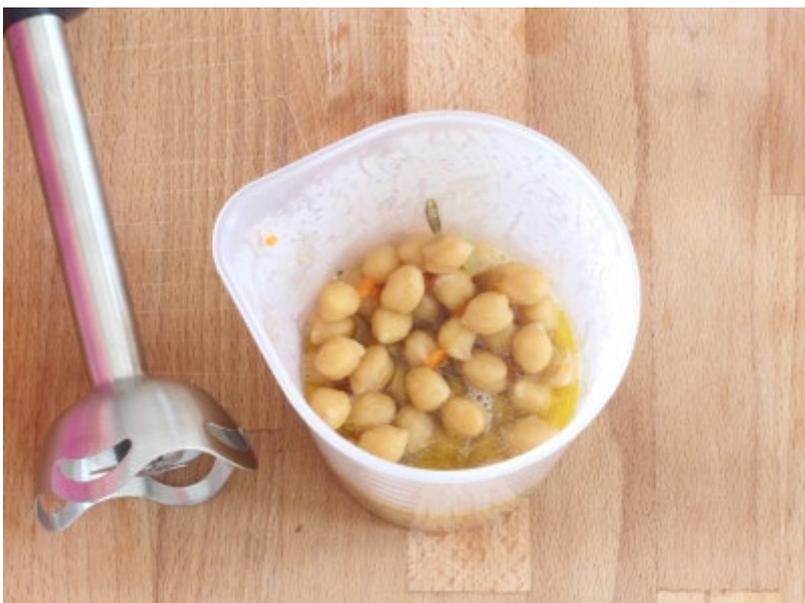
- 1 Per preparare i ciceri e tria, inizia con la cottura dei ceci, dopo averli lasciati in ammollo per una notte. In un tegame capiente, soffriggi con un giro d'olio: carota, sedano, cipolla, uno spicchio d'aglio schiacciato, alloro e rosmarino.





2 Al soffritto aggiungi i ceci , un po' d'acqua e lascia cuocere circa un'ora, fin quando i ceci non risulteranno ben morbidi.

Per rendere i ceci più cremosi, preleva un terzo di essi e frullali, creando una crema da tenere da parte.





3 Mentre i ceci cuociono, prepara la pasta, molto simile alle tagliatelle. Unisci le due farine e pian piano incorpora l'acqua tiepida. Impasta energicamente e unisci anche l'olio, che renderà l'impasto ancora più omogeneo e setoso.





4 A questo punto stendi la sfoglia con il mattarello o con una sfogliatrice, la pasta deve

essere spessa pochi millimetri.

Con il mattarello crea un rettangolo, spolvera la superficie con farina di grano duro, piega i lati verso l'interno come se fosse un libro, per due volte.





- 5 Taglia il centro, formando due rotoli e taglia la pasta a strisce della larghezza di circa un cm. Srotola con le mani e metti le "tagliatelle" su un vassoio con abbondante farina, per non farle attaccare.





6 Dai ceci ben cotti, toglì il rametto di rosmarino. Aggiungì la crema di ceci frullata in precedenza.

Scrolla la farina dalla pasta e aggiungila ai ceci, lasciandone da parte un terzo. Lascia cuocere pochi minuti e spegni.





7 A parte, scalda in un padellino abbondante olio per friggere, quando è ben caldo, immergi

la pasta tenuta da parte e friggila fino a doratura. Trasferisci la pasta su carta assorbente per eliminare l'olio in eccesso e insaporiscila con un pizzico di sale. Impiatta la pasta con i ceci, aggiungi sopra un mucchietto di pasta fritta e croccante, completa con un filo di olio. I ciceri e tria sono pronti!





CICERI E TRIA: LA RICETTA AUTENTICA DELLA TRADIZIONE SALENTINA

I **Ciceri e Tria** sono un **piatto simbolo della tradizione salentina**, semplice ma ricco di sapore.

La combinazione di **ceci cremosi e pasta fritta** offre un'esperienza unica, che richiama le radici storiche della cucina pugliese. Ideale per chi cerca sapori autentici, questo piatto è perfetto per un pranzo in famiglia o una cena conviviale.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Per preparare dei Ciceri e Tria perfetti, scegli ceci secchi di alta qualità e mettili in ammollo per almeno 12 ore. Questo passaggio migliora la consistenza dei legumi e riduce i tempi di cottura.

Se usi ceci in scatola, sciacquali accuratamente per eliminare il sapore del liquido di conservazione.

La pasta fresca deve essere stesa sottilmente e fritta solo poco prima di servire il piatto, così rimarrà croccante.

Per evitare sprechi, gli avanzi di ceci possono essere trasformati in una crema spalmabile o aggiunti a un'insalata.

Se avanza della pasta fritta, utilizzala come crostini per altre zuppe.

CONSERVAZIONE

I Ciceri e Tria sono migliori se consumati subito, ma puoi conservarli in frigorifero per un massimo di un giorno. **Tieni separata la pasta fritta**, che altrimenti perderebbe croccantezza.

Riscalda i ceci in padella con un filo d'acqua e aggiungi la pasta fritta solo al momento di servire.

POTRESTI CUCINARE ANCHE...

[Vellutata di ceci e carote](#), deliziosa e confortante

[Cecina](#), dalla tradizione toscana una focaccia leggera e golosa

[Lasagne di ceci al forno](#), alternative e perfette per chi sperimenta sempre cose nuove

[Burger di ceci vegani](#), ideali per chi ama curarsi del proprio benessere