

SECONDI PIATTI

Cietibanna di Sassano

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



La ricetta della cietibanna di Sassano si può provare ancora in qualche trattoria tipica del salernitano.

Fatta con pochi e semplici ingredienti che molto spesso si avevano già in casa, come le cipolle e la farina di mais, rappresenta un piatto antico della tradizione popolare. Molto gustosa e semplice da fare vi consigliamo di farla!

Se vi avanzasse della farina gialla potreste provare anche la [polenta al forno](#)

INGREDIENTI

FARINA DI MAIS GIALLO 200 gr

FARINA DI GRANO DURO O SEMOLA
200 gr

PASSATA DI POMODORO 50 gr

PECORINO ROMANO 100 gr

CIPOLLE 1

SPICCHIO DI AGLIO 1

PREZZEMOLO 1 ciuffo

ACQUA 2 l

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiaini da tavola

SALE

PREPARAZIONE

- 1 In una terrina, mescolate la farina di mais con la farina di grano duro; poi salatele e amalgamatele con l'acqua necessaria a ottenere un composto ruvido e piuttosto consistente.



- 2 Scaldate in una casseruola l'olio e imbionditevi lo spicchio d'aglio e la cipolla affettati; diluite con un mestolo d'acqua, aggiungete la conserva di pomodoro e lasciate insaporire.





- 3** Incorporate il miscuglio di farine e proseguite la cottura per 40 minuti, aggiungendo, all'occorrenza, altra acqua bollente.



- 4 A fine cottura, profumate con abbondante prezzemolo tritato e cospargete con abbondante pecorino grattugiato. Servite subito.

NOTE

Ricetta tratta dal libro: Maccheroni. La grande cucina campana. I primi piatti Autrice: Rossella Guarracino