

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

## Cicerchiata

---

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

DOSI PER: [4 persone](#)    DIFFICOLTÀ: [media](#)    PREPARAZIONE: [20 min](#)    COTTURA: [15 min](#)    COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 30 MINUTI DI RIPOSO

---



La **Cicerchiata** è l'anima del Carnevale nel Centro Italia, in particolare nelle Marche, Abruzzo e Umbria. Immagina una piramide dorata di piccole palline fritte, croccanti fuori e morbide dentro, tenute insieme da una generosa glassa al miele caldo e decorate con confettini colorati. È una delle **ricette di carnevale** più allegre e conviviali, pensata per essere messa al centro della tavola e condivisa staccando un pezzetto alla volta con le mani.

Tra i **dolci fritti** tipici del periodo, la Cicerchiata spicca per la sua forma scenografica. Sebbene a prima vista possa sembrare simile agli [Struffoli napoletani](#)

, ha una sua identità ben precisa e una consistenza unica. Mentre ci si gode la morbidezza dei [Bomboloni](#) o la semplicità delle [Ciambelle fritte](#), la Cicerchiata offre un'esperienza "sticky" e croccante. È immancabile nel vassoio dei dolci accanto alle friabili [Chiacchiere di Carnevale](#) (o [Frappe di Carnevale](#)) e alle classiche [Castagnole](#).

## INGREDIENTI PER LA CICERCHIATA

UOVA 2

ZUCCHERO A VELO 3 cucchiaini da tavola

FARINA 00 circa - 200 gr

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

MIELE 200 gr

OLIO DI SEMI DI ARACHIDE 1 l

CONFETTINI COLORATI

## COME FARE LA CICERCHIATA

- 1 Per iniziare, in una ciotola o sulla spianatoia, impasta le uova, lo zucchero e quattro cucchiainate d'olio aggiungendo tanta farina quanta ne occorre per ottenere una pasta morbida. Inizia con circa 150 g di farina e aggiungine altra fino ad arrivare a un massimo di 200 g se necessario.





- 2 Continua a lavorare l'impasto con le mani fino ad ottenere un composto liscio ed omogeneo. Copri l'impasto e lascialo riposare per circa 30 minuti.



- 3 Trascorso il tempo di riposo, riprendi l'impasto e crea tanti filoncini piuttosto sottili. Taglia i filoncini a piccoli pezzi, grandi più o meno come un cece, esattamente come fai solitamente per preparare gli gnocchi.



- 4 Scalda abbondante olio per frittura in una pentola e tuffaci i pezzettini d'impasto, lasciandoli cuocere fino a completa doratura.





- 5 Preleva le palline fritte utilizzando un mestolo forato e adagiale su dei fogli di carta assorbente per rimuovere l'olio in eccesso.



- 6 Ora, fai sciogliere il miele in una padella capiente dai bordi alti. Quando il miele sarà ben caldo e fluido, unisci le frittelline. Muovi le palline nella padella delicatamente in modo tale che siano completamente ricoperte dal miele.



**7** Trasferisci la cicerchiata sul vassoio da portata e modella il mucchio di frittelline nella forma che preferisci (a ciambella, a piramide, in forma allungata, ecc.).

Per finire, decora il dolce cospargendolo con i confettini di zucchero colorati.





## IDEE ALTERNATIVE

**Versione senza glutine:** Sostituisci la farina 00 con un mix universale per dolci senza glutine; la resa sarà ottima e permetterà a tutti di gustarla.

**Versione senza lattosio:** Questa ricetta è perfetta perché l'impasto si fa con l'olio e non con il burro, quindi è naturalmente priva di lattosio.

**Versione light:** Anche se perde un po' della sua anima, è possibile cuocere le palline al forno a 180°C per circa 10-12 minuti invece di friggerle, prima di passarle nel miele.

**L'idea vegana:** Sostituisci le uova nell'impasto con un po' di latte vegetale o purea di banana e usa sciroppo d'agave o di riso al posto del miele per la glassatura.

**L'idea WOW:** Invece della classica montagnetta, dai alla Cicerchiata la forma di una corona (usando uno stampo a ciambella oliato) e decorala con frutta candita come si fa per gli [Strauben del Trentino](#).

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** Le palline devono essere piccole, grandi come ceci (da qui il nome). Se le fai troppo grandi, in frittura si gonfieranno troppo diventando dei bignè e perderanno la croccantezza tipica.

**Lo sfizio in più:** Aggiungi della scorza di mandarino o arancia grattugiata direttamente nel miele mentre lo scaldi: l'aroma agrumato renderà il dolce irresistibile.

**L'idea per i bambini:** I confettini colorati sono la loro passione! Se vuoi variare, puoi proporre anche delle [Frittelle di mele](#) o delle [Bugie ripiene](#) alla crema.

**Idea antispreco:** L'olio di frittura, se non ha superato il punto di fumo, può essere filtrato e riutilizzato per altre **ricette fritte per carnevale** come le [Frittelle di carnevale](#) o le golose [Frittelle di mele e uvetta](#).

## COME CONSERVARE LA CICERCHIATA

La Cicerchiata si conserva benissimo per 3-4 giorni a temperatura ambiente, coperta da una campana di vetro o pellicola.

Il miele agisce da conservante naturale.

Con il passare dei giorni tende a compattarsi di più, diventando ancora più buona e croccante.

Non metterla in frigo o il miele cristallizzerà troppo e l'impasto perderà fragranza.