



MySocialRecipe

Questa ricetta è mia!



Ricetta N. RE000213

Registrata in data 25 Gen 2016 alle ore 20:10

da GIOVANNA VORIA

Ciciata Cilentana

Questa antica zuppa, di origine contadina, veniva preparata il 1° maggio, a semina già avvenuta, con l'auspicio di un nuovo e abbondante raccolto. Per buon augurio veniva offerto un piatto ai vicini come simbolo di abbondanza. Tutti i semi avanzati, circa una ventina, tra legumi e cereali, venivano, separatamente, messi a bagno e cotti. Infine, a cottura ultimata, venivano mescolati insieme agli aromi mediterranei per dare vita all'autentica ciciata che ancora oggi, nonostante la preparazione lunga ed elaborata, rappresenta uno dei piatti più forti e che meglio rappresenta la nostra realtà cilentana.

Piatto unico ricco di valori nutrizionali, come fibre, carboidrati, minerali, proteine vegetali e vitamine.

Un vero e autentico piatto della Dieta Mediterranea.

Tempo di preparazione: 120 minuti

Ingredienti per 4 persone

20 g per ognuno dei seguenti semi:

ceci di Cicerale
cicerchie
fagioli di Controne
fagioli Regina
fagioli di Casalbuono
l'antico fagiolino di maggese
fagioli rossi
fagioli a pisello
fagioli d'acqua
fagioli striati
fagioli dell'occhio
farro
avena
orzo
tre tipi di grano cilentano
piselli secchi,
fave
granturco
maracuocciolo
cece nero di Corbella.

Per il soffritto:

olio extravergine di oliva DOP Cilento
mezza cipolla
uno spicchio di aglio
un ciuffo di prezzemolo e uno di sedano
rosmarino
alloro
sale poco
peperoncino facoltativo.

Per ulteriori informazioni visita il nostro sito web www.mysocialrecipe.com
oppure scrivere un messaggio all'indirizzo info@mysocialrecipe.com

Preparazione

Mettere a bagno, separatamente, i vari legumi e i cereali la sera precedente dopo averli lavati.

Lessarli separatamente poiché le cotture sono diverse e solo a cottura ultimata mescolarli in un' unica pentola, regolando di sale e continuare la cottura a fuoco lento.

In una padella, mettere l' olio extravergine di oliva DOP Cilento, la cipolla, l' aglio, il sedano e il prezzemolo tritati, spegnere e unire il rametto di rosmarino e le foglie di alloro e lasciarle nell' olio extravergine di oliva DOP Cilento per un pò.

Appena raffreddati versare nella zuppa, cuocere ancora qualche minuto in modo che si insaporisca.

Servire calda con crostoni di pane casereccio tostati e un filo di olio extravergine di oliva DOP Cilento a crudo.

Vino consigliato

Aglianico