



SAGNE E CECI LIGHT

blog.giallozafferano.it/incucinadaeva/



Ingredienti per 4 persone circa:

300 g di farina "00" più quella per la lavorazione

acqua q.b.

sale

200 g di ceci lessi

poco aglio

2 cucchiaini di Olio di Oliva Dante

sale q.b.

Preparazione:

Versare la farina sulla spianatoia e man mano unire l'acqua all'occorrenza, e lavorare fino ad ottenere una palla compatta elastica e non appiccicosa. Far riposare per circa 30 minuti. Dividere la pasta a pezzi e potete stenderla con la macchina della pasta oppure a mano con il mattarello. Vi consiglio di fare prima tutte gli strati lunghi e poi di tagliare le fascette più piccole. Usare la farina tra uno strato e l'altro altrimenti rischiate che si attacca. Dividere la pasta stesa in fasce di circa 5/7 cm, e poi tagliare la pasta a rettangoli di circa mezzo cm. Infarinare la pasta e mescolarla con le mani. Lasciare riposare. Mettere a bollire l'acqua per la pasta. Cuocere la pasta in acqua salata, quando torna a galla è cotta. Nel frattempo soffriggere poco aglio con olio d'oliva, unire i ceci lessati con poca acqua di cottura della pasta. Unire la pasta scolata e se occorre altra acqua di cottura, se vi piace farlo brodoso. Se le sagne sono troppo spesse potete continuare la cottura con i ceci direttamente nella casseruola. Se invece le fate dello spessore di circa 1/2 mm si cuoceranno molto velocemente ma rischiate che si sfaldino. Una versione più golosa e meno light? Soffriggere del peperone dolce secco. In una casseruola soffriggere l'aglio, unire i ceci il peperone dolce a pezzetti, e pochissima acqua di cottura. Unire la pasta mescolare bene e servire subito.