



LAGANE CON ZUPPA DI CECI E SARDE

Ingredienti

Per la pasta

400 gr. di semola rimacinata
200 ml. di acqua
sale

Per la zuppa

600 gr. di sarde fresche deliscate
600 gr. di ceci secchi ammollati
150 gr. di carote
1 cipolla ramata
Mazzo aromatico
1 spicchio aglio
5 pomodori al filo
Sale, pepe, olio q.b.

Procedimento

Amalgamare la semola, l'acqua e il sale fino ad ottenere un composto asciutto.

Preparare la zuppa di ceci

In un tegame mettere uno spicchio di aglio in camicia, sedano, carote e cipolla, il mazzetto aromatico e i pomodorini al filo tagliati a metà.

Una volta insaporito il fondo aggiungere i ceci ammollati per una notte.

Aggiungere acqua e far cuocere lentamente. Una volta cotti frullare e setacciare una parte per ottenere una crema liscia.

Pulire le sarde, deliscarle, cuocere sulla pelle a fiamma viva con un filo d'olio.