

BITONTO

Città dell'olio



“L’ulivo designa Bitonto
citta della pace”



RICETTOLIO

I.C. “Sylos”
Scuola Primaria
“Don L. Milani”

La cialledda pugliese



I taralli all'olio di oliva



LA CIALLEDDA

INGREDIENTI

350 gr di pane raffermo
250 gr di pomodori rossi o verdi
2 cetrioli
1/2 cipolla rossa
origano q.b.

olio extravergine d'oliva q.b.
aceto di vino bianco q.b.

INGREDIENTI OPZIONALI

capperi q.b
olive q.b

PROCEDIMENTO

Pela la cipolla rossa, tagliala a spicchi sottili e, per renderla più digeribile, lasciala in ammollo in acqua tiepida e aceto per circa un'ora.

Prendi il pane raffermo e taglialo a cubetti grossolani. Immergilo poi in acqua fredda per qualche minuto.

Nel frattempo, taglia a pezzetti i pomodori e i cetrioli.

Ora è il momento di assemblare gli ingredienti della nostra cialledda.



Strizza delicatamente il pane, facendo attenzione a non frantumarlo, e ponilo in una ciotola.

Aggiungi i pomodori, i cetrioli e la cipolla rossa e condisci la cialledda con sale e origano quanto basta.

A seconda del gusto personale si può arricchire la cialledda fredda con olive e capperi.

Concludi la preparazione della ricetta della cialledda con un giro abbondante di olio extravergine di oliva, perfetto per condire le fresche insalate estive e le bruschette fatte in casa. Mescola e la tua cialledda è pronta per essere gustata.

Ti consigliamo però di lasciare riposare la cialledda fredda in frigo per almeno un'ora per

permettere agli ingredienti di amalgamarsi bene tra loro. In questo modo, sarà sicuramente più saporita. Se lasci riposare la cialledda in frigo ricordati sempre di aggiungere l'olio extravergine di oliva come ultimo step in uscita dal frigo.

È questo l'ingrediente che farà davvero la differenza nella preparazione di una perfetta cialledda fredda pugliese.

La sua storia

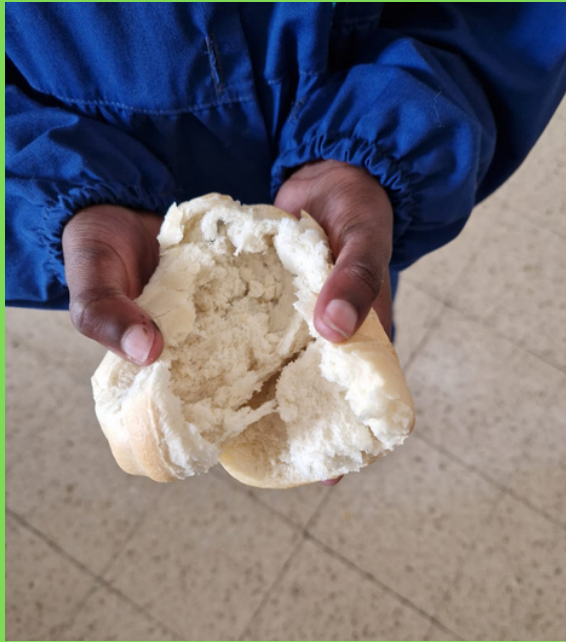
La cialledda, detta anche acquasale, è una ricetta tipica della tradizione contadina pugliese e lucana. In antichità, la cialledda era chiamata "colazione del mietitore", perché consumata al mattino presto dai contadini che si recavano nei campi. Si tratta di un di una ricetta facile, veloce ma, soprattutto, economica.



La cialledda nasce, infatti, come soluzione di riutilizzo del pane rafferma, divenuto ormai secco, e accompagnato da ingredienti rustici come pomodori, cetrioli e cipolla rossa nella ricetta della cialledda fredda; mentre la versione della cialledda calda prevede l'utilizzo di verdure cotte e calde come le cime di rape o l'aggiunta di patate bollite.

Che sia fredda o calda, l'ingrediente di cui proprio non si può fare a meno per preparare la cialledda pugliese è un olio extravergine di oliva di qualità superiore, ricco di polifenoli, che tanto fanno bene alla nostra salute, e caratterizzato dal piccante che ben si sposa con il sapore intenso della cipolla rossa.





Ci unisce perchè

La cialledda è annoverata tra le tipicità popolari appartenenti alla tradizione di una zona del Sud Italia dove la preparazione del pane è culto. La cialledda veniva consumata abbondantemente da pastori ed agricoltori per affrontare al meglio le dure giornate in campagna.



TARALLI ALL'OLIO DI OLIVA

INGREDIENTI

1 Kg di farina
250 ml di olio d'oliva
20gr di sale fino
400ml di vino bianco

PROCEDIMENTO

Mescola tutti gli ingredienti all'interno di un contenitore fino ad ottenere un panetto morbido e liscio. Fai riposare l'impasto per 30 minuti abbondanti. Dopo di che, riprendi l'impasto, dividilo in pezzetti e arrotola ogni pezzo in bastoncini spessi circa 1 cm. Taglia ogni bastoncino in singoli pezzi di circa 10 cm. Prendi le due estremità del bastoncino e congiungile fino a formare una piccola ciambellina. Metti una pentola piena d'acqua e falla arrivare a bollore. Versa pochi taralli per volta e falli bollire finché non saliranno a galla. A quel punto potrai scolarli e metterli ad asciugare su un canovaccio pulito per 7-8 ore. Trasferisci i taralli su una leccarda ricoperta di carta da forno e falli cuocere in forno già caldo a 190° per circa 35_40 minuti



Ci unisce perchè

Sono da sempre simbolo di aggregazione come la vecchia abitudine contadina di condividere con i propri ospiti ciò che non mancava mai anche nelle case più umili, vino e taralli per l'appunto.

La sua storia

Si pensa che la ricetta del tarallo risalga al 1400 quando, durante una grave carestia, una donna pugliese impastò con ciò che aveva nella dispensa, quel che poi sarebbe divenuto uno dei prodotti tipici della sua terra. Farina, olio evo, vino bianco e sale per creare i noti anelli di forma irregolare che avrebbero sfamato i suoi figli in un momento così difficile.





