

### Ingredienti per 4 persone



300 gr. di farina di grano duro

- 300 gr. di ceci secchi (o fagioli o sugo al pomodoro lasciato acquoso)
- olio extravergine d'oliva locale
- aglio
- 4 pomodori pelati
- sale
- peperoncino piccante.

### Procedimento:

Preparate l'impasto di farina ed acqua tiepida fino a ricavare una pasta liscia e consistente; stendetela con il mattarello per ricavarne una sfoglia sottile arrotolata su se stessa dalla quale ritagliare delle fettuccine di circa mezzo centimetro di larghezza.

Mettete a bagno i ceci secchi la sera prima; dopo averli risciacquati con abbondante acqua fredda metteteli a cucinare, in un tegame di terracotta, per circa due ore in acqua abbondante e leggermente salata.

A parte soffriggete l'olio, l'aglio, i pomodori tagliati a pezzetti e il peperoncino; a metà cottura dei ceci aggiungete il soffritto.

Cuocete quindi le *làgane* in abbondante acqua salata e a preparazione quasi ultimata aggiungetele ai ceci, mescolando sul fuoco.

Servite il piatto ben caldo.

### Consigli

Le *làgane* si prestano ad essere utilizzate anche in altre ricette della tradizione grumentina: possono essere preparate con i **fagioli cotti nel tegame di terracotta**, con analogo procedimento a quello osservato per i ceci, o ancora con

#### **sugo di pomodoro acquoso**

, non troppo concentrato. Nel giorno dell'Ascensione si conserva l'usanza di preparare le *làgane*

con il

#### **latte**

: vengono cotte in abbondante acqua, scolate e aggiunte al latte portato in ebollizione. In questo caso le

*làgane*

vengono chiamate

*tagliolini*

.