

La Tiella di Gaeta

scritto da Lucilla Mazzella | 13/10/2015



Che sia farcita con ingredienti di mare o di terra, la Tiella di Gaeta è sempre squisita. Scopriamo la vera ricetta.

La **Tiella di Gaeta** è uno dei più antichi e gustosi **prodotti tipici della cucina laziale** ed in particolare del Comune costiero in provincia di Latina da cui prende il nome. Essenzialmente è **una torta salata** composta da due dischi di pasta morbida, che vengono uniti schiacciandoli con le dita, che custodiscono un ripieno preparato con ingredienti di terra o di mare.

La pasta sfoglia che serve per fare i dischi è simile alla pizza ma richiede una lavorazione manuale e più accurata. Una buona **Tiella** deve avere **un aspetto dorato** e va mangiata preferibilmente riposata.

Come tante ricette di antica tradizione, anche la **Tiella gaetana** nasce come un piatto unico e povero, gradito ai contadini perché si preparava con cose semplici e poco costose e si conservava per diversi giorni. Sembra che fosse apprezzata già ai tempi dei **Borboni** e che, successivamente, sia diventato uno degli alimenti più comuni che gli emigranti di Gaeta portavano con loro durante i lunghi viaggi in cerca di una vita migliore.

Qui proponiamo la **ricetta della "Tiella di polpi"** e la **ricetta della "Tiella di scarola"** ma le

varianti sono inesauribili e traggono spunto dalla fantasia delle massaie gaetane che, spesso, creano un ripieno con gli avanzi della loro cucina. Tra i **tipi di Tiella** si conoscono quella di alici, cozze, calamari, ricotta e zucchine, salsiccia e broccoletti, cipolle e melanzane, scamorza e tanti altri.



Ricetta della Tiella di Gaeta

Categoria: Antipasti

Difficoltà: Bassa

Costo: Medio

Dosi: per 6 persone

Tempo totale di preparazione: circa 2 ore.



Vino da abbinare: bianco locale.

Preparazione della Pasta

Gli ingredienti e il procedimento per preparare la pasta sono uguali per qualsiasi tipo di Tiella, indipendentemente dalla farcitura che decideremo di usare.

Ingredienti

- 500 gr di farina;
- 20 gr di lievito naturale;
- 3/4 cucchiaini di olio di oliva;
- 200 ml di acqua tiepida;
- un pizzico di sale

Procedimento

1. Mettere il lievito con sale e olio in una ciotola con acqua tiepida, aggiungere la farina un po' per volta ed impastare fino ad ottenere un composto omogeneo;
2. lasciare lievitare l'impasto coperto da un canovaccio per circa 30/40 minuti.
3. Quando l'impasto è ben lievitato dividerlo in due parti in modo da creare i due dischi, uno per la base e l'altro per chiuderla.
4. Stendere la sfoglia-base che non deve superare lo spessore di un centimetro e disporla su una teglia (diametro 28) precedentemente unta d'olio;
5. versate il ripieno e coprirlo con il secondo disco;
6. chiudete il bordo con la pressione delle dita e formare le cosiddette "pizzoccole", ovvero una specie di cornice ondulata per tutto il perimetro della tiella. Con una forchetta praticare dei fori sulla superficie quindi spalmare con una mano d'olio;
7. infornare a **180°** per 30/35 minuti a forno statico.

La Tiella di polpi: il ripieno

Questo ripieno contiene alcuni ingredienti tipici della cucina di Gaeta tra cui il polpo offerto dal mare e le tipiche olive locali. Per la pasta seguiamo il procedimento sopra descritto.

Ingredienti:

- 1 kg di polpi veraci;
- 300 g di pomodori a pezzetti;
- 150 g di olive di Gaeta snocciolate;
- 2 spicchi di aglio tritato;
- olio extra-vergine d'oliva q.b.;
- sale, peperoncino e prezzemolo tritato.

Procedimento

1. Bollire il polpo in un tegame con acqua tiepida (senza sale) per 20 minuti, quindi spegnere il fuoco e lasciarlo nella pentola fin quando non si sarà raffreddato. Come dice un vecchio detto gaetano *"Il polpo si cucina nella sua stessa acqua"*.
2. Scolare il polpo raffreddato e tagliarlo a pezzettini che verranno trasferiti in una ciotola. Aggiungere prezzemolo e aglio tritato, pomodori a pezzi, olive di Gaeta, sale e peperoncino. Condire il tutto con olio extra-vergine d'oliva e una presa di sale.
3. Lasciare riposare per 15 minuti. Il ripieno a questo punto è pronto.

La Tiella di scarola: il ripieno

In questa variante non vengono utilizzati ingredienti di origine animale e quindi avremmo realizzato una **Tiella di Gaeta vegetariana o vegana**.

Ingredienti

- 2 kg di scarola fresca;
- 150 gr di olive di Gaeta snocciolate;
- sale e peperoncino;
- olio di oliva;
- 1 spicchio di aglio.

Preparazione

1. Lessare leggermente la scarola, scolarla e lasciarla raffreddare;
2. tagliare la scarola a pezzi e aggiungere le olive snocciolate e il peperoncino;
3. condire il tutto con sale ed olio extra-vergine d'oliva.

Curiosità e consigli dello chef

- I pomodorini aggiunti al polpo possono essere anche passati in padella con un filo d'olio.
- La scarola può essere messa a crudo o saltata in padella.