



## FARINATA di ceci

A cura di Daniela Rossini

CSR



### INGREDIENTI

Ingredienti per 1 teglia da 28/30 cm

- 150 g di farina di ceci
- 400 ml di acqua (meglio tiepida)
- 40 ml di olio EVO
- rosmarino
- ½ cucchiaino di sale

### SUGGERIMENTO

Si può aggiungere una zuccina tagliata a rondelle molto sottili o della cipolla tagliata a velo

### PREPARAZIONE

- 1- Mettere la farina in una ciotola, unire l'acqua un pò per volta.
- 2- Mescolare bene con l'aiuto di una frusta elettrica o minipimer per evitare i grumi.
- 3- Eliminare la schiuma che si forma in superficie con un cucchiaino o con la schiumarola
- 4- Trasferire il composto in un barattolo di vetro ermetico, così da poterlo "shakerare" varie volte durante la posa di 4 ore a temperatura ambiente
- 5- Scaldare il forno a 250°
- 6- Aggiungere il sale al composto
- 7- Ungere con olio EVO una teglia larga e sottile
- 8- Versare il composto e spargere sulla superficie il rosmarino
- 9- Mettere la teglia nella parte più bassa del forno per circa 10/12 minuti
- 10- Spostare la teglia a metà altezza e abbassare a 180/200° per circa 15 minuti

#### TEMPO DI PREPARAZIONE:

10 minuti + 4 ore posa + 30 minuti cottura

#### STAGIONALITÀ:



#### PRINCIPI NUTRIZIONALI:

La farinata di ceci è un piatto energetico ma meno calorico del pane, grazie alla maggior capacità di assorbire acqua della farina di ceci rispetto a quella di frumento.  
ottimo quantitativo di ferro e di potassio  
Adatto per gli intolleranti al lattosio ed al glutine, e risulta idoneo al regime alimentare vegetariano o vegano.

