

FARINATA DI CECI LEGGERA



La farina di ceci è un'ottima fonte vegetale di proteine, fibre e micronutrienti come ferro e magnesio. Utilizzata con poco olio, consente di preparare piatti sazianti e bilanciati, ideali anche per chi segue un'alimentazione vegetale.



9.9 fette

INGREDIENTI

- 250 grammi di farina di ceci
- 700 grammi di acqua
- 1 pizzico di sale da cucina
- 4 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1º In una ciotola, riunire la farina di ceci, e, gradatamente, aggiungere l'acqua continuando a mescolare con un frustino per rimuovere tutti i grumi: si formerà un composto liquido ma vellutato. Mescolando, si formerà una schiuma persistente: con un colino oppure con un mestolo forato, rimuovere la schiuma superficiale.
- 2º Lasciar riposare il tutto per 6-8 ore a temperatura ambiente, mescolando e schiumando spesso.
- 3º Dopo circa 4 ore, unire 4 cucchiai di olio e.v.o. e mescolare con il frustino
- 4º Dopo 8 ore, la pastella è pronta per essere cucinata. A questo punto, aggiustare di sale e pepe.
- 5º Preriscaldare il forno a 220°C. Inforntare la teglia e cuocere a 220°C per 25-30 minuti: la farinata è pronta quando la superficie sarà dorata e croccante. Se necessario, accendere il grill per 5 minuti.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER FETTA (100 g)	% AR
ENERGIA	118 kcal	118 kcal	6 %
PROTEINE	6 g	6 g	11 %
CARBoidRATI	14 g	14 g	5 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	5 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	14 %
SODIO	43 mg	43 mg	2 %