



FRITTATA DI FAVE CON CIPOLLA ROSSA DI TROPEA (SENZA UOVA)

🕒 6 porzioni

INGREDIENTI

- 130 grammi di farina di Fave
- 350 grammi di acqua
- 2 cucchiai da tavola di olio di oliva extravergine (18 g)
- 1 unità grande di cipolla rossa bio
- 1 rametto di rosmarino

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1º In una ciotola capiente, unire alla farina di fave l'acqua a filo, mescolando con l'aiuto di una frusta per non creare grumi. Lasciare riposare la pastella ottenuta per almeno un paio d'ore. Trascorso il tempo indicato aggiungere l'olio e regolare di sale e pepe. Preriscaldare il forno a 250°C, rivestire una teglia con la carta da forno e versare il composto, creando uno spessore di circa un centimetro. Pulire ed affettare finemente la cipolla, tritare il rosmarino e distribuiscili uniformemente sull'impasto. Cuoci la farinata di fave (o farifrittata) per 30/35 minuti, quindi termina la cottura lasciando la teglia nel forno per altri 3 minuti con la funzione grill.
- 2º Accompagnare la frittata con un piatto di verdure a scelta. Buon appetito :-)

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (127 g)	% AR
ENERGIA	136 kcal	173 kcal	9 %
PROTEINE	6 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	17 g	22 g	8 %
ZUCCHERI	8 g	11 g	12 %
LIPIDI	5 g	6 g	9 %
GRASSI SATURI	1 g	1 g	6 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	5 g	20 %
SODIO	8 mg	11 mg	0 %