



FOCACCIA DI CECI CON ASPARAGI SELVATICI

 2 porzioni

INGREDIENTI

- 150 grammi di farina di ceci
- 450 grammi di acqua tiepida
- 1 grammo di sale da cucina
- 15 grammi di olio di oliva extravergine
- asparagi q.b

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola disporre tutta la farina di ceci. Versare al centro un po' di acqua tiepida a filo ed incorporare con la forchetta.
- 2° Create una pastella densa versando ancora un po' d'acqua, in modo da non creare grumi. Mescolare fino a raggiungere la consistenza di una pastella densa.
- 3° Versare la restante acqua ed amalgamare fino ad ottenere una pastella semiliquida. Coprire con una pellicola e lasciare riposare per circa 1 ora o più a temperatura ambiente.
- 4° Mentre attendete, occupatevi degli asparagi: mondarli accuratamente e lavarli in acqua e bicarbonato. Rimuovere i gambi duri e coriacei mantenendo solo la parte croccante e tenera.
- 5° Passato il tempo di riposo, aggiungere olio e 3 pizzichi di sale alla pastella e mescolare.
- 6° Foderare una teglia da forno con carta da forno, ungerla leggermente e versare la pastella (non tutta) in modo da coprire bene la teglia.
- 7° Disponetevi gli asparagi (crudi puliti e sgocciolati) cercando di formare uno strato più piatto possibile a coprire tutta la superficie.
- 8° Coprite con la pastella rimasta, così che gli asparagi si vedano appena appena in superficie.
- 9° Infornate a 220° per 20 minuti o fino a quando la focaccia inizia a dorare.
- 10° Infornate a 220° per 20 minuti o fino a quando la focaccia inizia a dorare.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (358 g)	% AR
ENERGIA	93 kcal	333 kcal	17 %
PROTEINE	5 g	18 g	36 %
CARBOIDRATI	12 g	42 g	16 %
ZUCCHERI	1 g	4 g	5 %
LIPIDI	3 g	11 g	16 %
GRASSI SATURI	0 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	11 g	46 %
SODIO	58 mg	207 mg	9 %