

FRITTATA VEGAN



Se non avete in dispensa questi tre ortaggi distinti, potete naturalmente utilizzarne uno o due, oppure inserire cicoria e radicchi se amate un retrogusto lievemente amarognolo. Preparate la pastella di ceci versando poca acqua a filo e mescolando inizialmente con la forchetta, facendola incorporare tutta prima di versare altra acqua: in questo modo eviterete la formazione di grumi. Questa pastella andrebbe fatta riposare almeno un'ora: se non avete il tempo, lasciate riposare più minuti possibile.

 4 porzioni

INGREDIENTI

- 180 grammi di farina di ceci
- 1 porzione di bietole erbette (150gr)
- 150 grammi di spinaci
- 1 cucchiaino i rosmarino e salvia
- q.b di sale da cucina e pepe
- 150 grammi di erbette
- 2 porri
- 1 filo di olio evo per ungere la padella

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Stemperate in una ciotola con una frusta la farina di ceci con 400 ml d'acqua e con 2 cucchiaini di olio. Aggiungete l'acqua poco per volta: incorporate inizialmente mescolando con una forchetta poca acqua, incorporandola tutta prima di versarne altra; in questo modo eviterete i grumi. Alla fine dovrete ottenere una pastella semiliquida, che coprirete con un canovaccio pulito e lascerete riposare, se avete tempo, per un'ora. Pulite i porri e le verdure miste, quindi sbollentate il tutto in abbondante acqua leggermente salata per 5-10 minuti. Quando gli ortaggi si saranno ammorbiditi, scolateli, strizzateli con cura e tritateli finemente. Scaldare una padella e ripassatevi per 3-4 minuti il trito di verdure insieme al cucchiaino di rosmarino e salvia, a 2-3 cucchiaini d'olio e a 2 cucchiaini d'acqua. Assaggiate per aggiustare di sale e pepe. Mescolate la pastella riposata, salatela e pepatela, quindi incorporatevi il misto verde. Versate il composto in una pirofila leggermente oliata, livellatene la superficie e infornate a 180 °C per 15-20 minuti.
- 2° Sfornate quando in superficie si sarà formata una bella crosta dorata.

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (262 g)	% AR
ENERGIA	87 kcal	227 kcal	11 %
PROTEINE	5 g	14 g	27 %
CARBOIDRATI	12 g	31 g	12 %
ZUCCHERI	3 g	7 g	8 %
LIPIDI	2 g	5 g	7 %
GRASSI SATURI	0 g	1 g	3 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	11 g	43 %
SODIO	248 mg	648 mg	27 %