Farinata di ceci

Oggi farinata di ceci!

Street food per eccellenza della Liguria, in realtà se ne trovano varianti in quasi tutta la penisola, le più famose altre alla Farinata sono la “Cecina” toscana e la “Panella” siciliana.

La farinata di ceci, inoltre è conosciuta anche come fainè, fainà è una specie di pizza o torta salata molto bassa che si prepara con olio Evo, farina di ceci, sale e acqua .

A casa mia, in Calabria, spesso facevamo la versione ligure perchè, da buona meridionale, ho parenti sparsi in tutta Italia e ovviamente anche la Liguria. Quindi ad ogni riunione di famiglia questa specie di pizza non poteva mancare!

Vi racconto questa ricettina…

Ingredienti:

- 200 gr di farina di cecifarina di ceci
- 750 ml di acqua
- Olio Evoolio evo
- rosmarino
- sale qb

Procedimento:

Prepariamo la Farinata di ceci. Per prima cosa metto a bagno nell’acqua la farina di ceci per 6-7 ore mescolando ogni tanto con una frusta. In una ciotola abbastanza capiente verso la farina e poi pian piano aggiungo l’acqua mescolando e cercando di non fare grumo, in caso però frullo il tutto e via. Mescolo bene fino ad ottenere un composto liquido e liscio, aggiusto di sale.

Passate le ore ungo per bene una teglia da forno e ci verso dentro il composto sulla superficie cospargo qualche foglia di rosmarino.

Metto in forno e faccio cuocere a 200° per circa 20-30 min modalità grill.

Servo tagliata a quadratoni.

E’ davvero buona, si può consumare tiepida o fredda e per chi piace con una bella spolverata di pepe.

NextGEN Gallery
Click to edit