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.



Humus di ceci



Oggi ho voglia di ceci, si ma non la solita zuppa, vorrei qualcosa di più esotico… ci sono, preparo l’humus!

L’humus è una crema di ceci di origine libanese molto buona. E’ l’ideale per un buffet servendola con del pane bruscato e della focaccia. A me piace molto spalmata sulla classica bruschetta aglio e olio, e poi è un modo carino di preparare i ceci, che vi dico la verità non è che mi facciano proprio impazzire…

Vi racconto la ricetta, anzi a dire il vero queste sono 2 ricette una dell’humus appunto e l’altra del tahin, o burro di sesamo, che è un ingrediente base per preparare la nostra crema di ceci.

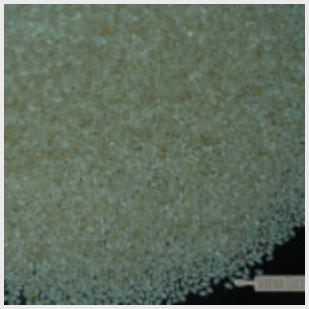
Ingredienti:

- 1 tazza di ceci
- 2 cucchiai di olio all’aglio
- 1 cucchiaio di tahin
- 1 cucchiaio di succo di limone
- sale qb

per il tahin:

- 35 g semi di sesamo biologici
- olio di semi di sesamo q.b. o olio di semi
- sale q.b.

Procedimento:



Per il Tahin o burro di sesamo

Per prima cosa, tosto in padella per qualche minuto a fiamma bassa i semi di sesamo, girandoli spesso.



Una volta tostati, li frullo con un frullatore ad immersione aggiungendo un po’ alla volta l’olio di semi di sesamo e aggiusto di sale. Dovrò ottenere una crema omogenea.



Pronto! Facile no?!

Per l’humus



La sera prima pulisco i ceci e li metto a bagno per tutta la notte in tre tazze d’acqua. Il giorno dopo li lesso per un paio d’ore in abbondante acqua, schiumandoli al bisogno, fino a che diventeranno molto morbidi.
Una volta cotti li scolo, lasciando da parte però un po’ di acqua di cottura, li frullo aggiungendo un po’ dell’acqua fino ad avere un purè denso.
Aggiungo l’olio d’aglio, che ho preparato schiacciando e riscaldando 2 spicchi d’aglio in padella con dell’olio, ma senza friggerlo, e poi filtrando il tutto.

Aggiungo e mescolo il resto dei sapori regolandomi con l’acqua fino ad ottenere un composto cremoso e liscio. A freddo assaggio e regolo di sale, servo con una foglia di prezzemolo e un pizzico di paprika.



E’ ottimo da gustare con delle verdurine tagliate a listarelle crude o cotte oppure spalmata su bruschette o come fanno in libano sul pane pita insieme ed olive ed insalata

