

RICETTE con farina di CECI

FRITTATA SENZA UOVA

Ingredienti: 2 zucchine medie
1 carota
2 pomodori
sale e farina di ceci q.b.

Mescolare la farina di ceci con l'acqua e fare una pastella liquida senza grumi, se necessario frullarla. Grattugiare le zucchine e la carota, aggiungerle alla pastella col sale e i pomodori a pezzetti. Ungere leggermente una pentola antiaderente, scaldare e versarvi la frittata, coprire e far rapprendere il tutto. Quindi girare aiutandosi col coperchio. Servire a fette con abbondante insalata mista. Volendo si può cuocere in forno.

N.B. Si può usare la farina di ceci in sostituzione delle uova anche per le crepes, pastelle etc.

PIZZA DI CECI

Ingredienti per 4 persone: 350g di farina di ceci
25g di lievito di birra
sale
olio
2 grosse cipolle
pepe.

Preparate la pasta sostituendo alla farina normale quella di ceci. Trascorso il tempo necessario alla lievitazione, stendetela con il matterello sulla spianatoia infarinata, in una sfoglia rettangolare, poi trasferite sulla piastra del forno unta di olio; spargetevi sopra un trito finissimo di cipolla, spolverizzate con una presa di sale ed un pizzico di pepe, irrorate con un filo di olio ed introducete in forno caldo a 230° C per 30 minuti.

PANELLE SICILIANE

Ingredienti per 4 persone: 300g di farina di ceci
1 litro circa d'acqua
sale
pepe
olio d'oliva e un limone.

Versare in una pentola capiente la farina di ceci e aggiungere l'acqua, sale e pepe a piacere, facendo attenzione a non far formare dei grumi. Quindi cuocere a fuoco basso mescolando continuamente, e sempre nello stesso verso, con un cucchiaio di legno, per circa 30/40 minuti. Dopo di che versare il contenuto in uno stampino di forma rettangolare antiaderente (o per essere sicuri che non attacchi potete umettarlo con un po' di olio o con acqua). Lasciare raffreddare, tagliare a fettine sottili di circa mezzo centimetro. Friggere queste in una padella con olio bollente. Sgocciolare le fettine e metterle su carta assorbente. Servirle calde insaporendo con una spruzzatina di limone e un po' di sale, oppure fredde con sale e pepe, da sole o imbottite in un panino di sesamo.

SCHIACCIATA DI CECI ALLA SASSARESE

Ingredienti per 4 persone: 500g di farina di ceci
2 grosse cipolle
semi di finocchio selvatico
50g di olio d'oliva
sale e pepe
1,5 lt circa d'acqua.

Stemperare la farina di ceci con dell'acqua aggiunta poco alla volta per evitare grumi, fino ad ottenere una densa poltiglia e lasciar riposare l'impasto per 3 o 4 ore. Levare con un cucchiaino il liquido schiumoso che si sarà formato in superficie e buttarlo. Affettare grossolanamente due grosse cipolle e cuocerle a fuoco lento in due cucchiaiate d'olio d'oliva, quindi incorporarle nella farina preparata. Ungere la teglia del forno e spanderci la purea di ceci. Cuocere in forno caldo fino a che la superficie non sia dorata e poco prima di estrarla dal forno cospargerla di sale, pepe macinato, e granellini di finocchio selvatico. Si mangia tiepida.

FARINATA DOLCE

Ingredienti per 6 persone: 500g di farina di ceci
4 cucchiai d'olio extra vergine d'oliva + quello per ungere
50 gr di zucchero
100 gr di uvetta sultanina
100 gr di albicocche secche
rhum e un pizzico di sale.

Fate ammorbidire l'uvetta e le albicocche secche in una ciotola di acqua calda in cui avrete unito un bicchierino di rhum. Mescolate in una terrina la farina di ceci e lo zucchero, poi aggiungete l'olio, sempre mescolando. Diluite il composto con acqua tiepida, fino ad ottenere una pastella fluida. Unitevi l'uvetta e le albicocche secche tagliate a pezzetti piccolissimi. Mescolate bene. Ungete d'olio una teglia di 24 cm di diametro e riempietela con la pastella. Cuocete in forno a 180°C per 30 minuti. Togliete dal forno e fatela intiepidire prima di servire la farinata.

FARINATA

Ingredienti: 500 g di farina di ceci
1,5 litri d'acqua
un bicchierino d'olio
una spruzzata di pepe o aggiungere cipolle

Sciogliere 500 g di farina di ceci con circa 1,5 litri d'acqua evitando la formazione di grumi, salare e lasciare riposare per circa 2 ore. Levare la schiuma che si sarà formata in superficie. Versare in una teglia ben calda un bicchierino d'olio, il composto di farina di ceci e rimescolare con un cucchiaino di legno fintanto che l'olio sarà stato ben assorbito. Collocare in forno a 200 °C circa. Servire bollente con una spruzzata di pepe o aggiungere sopra cipolle.

PANISSA

Ingredienti per 4 persone: 300g di farina di ceci
acqua, sale, olio.

Sciogliere la farina di ceci con 1 litro d'acqua e lasciare riposare per circa 2 ore evitando la formazione di grumi. Salare e portare ad ebollizione e sempre rimescolando (come per fare la polenta), fare cuocere per circa 40 minuti. Versate il composto addensato sulla spianatoia lasciando riposare e raffreddare. Tagliatelo a fettine sottili e fatelo rosolare in padella nell'olio bollente, molto lentamente. Oppure tagliatelo a dadini e conditelo come un'insalata con olio, sale, pepe, limone, aglio, a piacere. Oppure tagliatelo a fettine sottilissime come patatine e fatele friggere nella friggitrice, scolatele e servitele come snacks calde o fredde.

FRITTELLE DI FARINA DI CECI – CUCULLI

Ingredienti per 4 persone: 500 g di farina di ceci
1,5 litri di acqua
1 noce di lievito di birra
sale e olio d'oliva

Stemperare bene la farina di ceci in acqua. Ottenuto un composto abbastanza liquido, aggiungete il lievito di birra e poi lasciate lievitare per una giornata. Dopo la lievitatura si aggiunge un pizzico di sale, si mescola per bene e si mettono a friggere cucchiainate di composto nell'olio bollente. Quando le frittelle avranno preso bene il colore dorato si tireranno su con un mestolo bucato e si faranno bene sgocciolare. Servirle calde avendo cura, però, di passare prima in carta straccia perché sia eliminato tutto l'unto superfluo.

FOCACCIA DI FARINA DI CECI

Ingredienti: 200 g di farina di ceci
800 g di farina di grano
7 g di lievito in polvere
20g di sale
un cucchiaio di olio d'oliva

Impastare il tutto e far lievitare per 7/8 ore. Mettere l'impasto sulla teglia unta precedentemente e infornare in forno già caldo a circa 200° .