

FARINATA DI CECI AL FORNO

• www.chiaradalbellonutrizionista.it •

INGREDIENTI

100 g di farina di ceci
300 g di acqua
sale q.b.
4 cucchiaini di olio e.v.o.
spezie, erbe aromatiche, verdure a piacere

PROCEDIMENTO

In una terrina versare la farina e aggiungere gradualmente l'acqua mescolando bene con una forchetta o una frusta, evitando la formazione di grumi. Lasciare il composto a riposare dalle 3 ore in su (ottimo 24h).

Trascorso il tempo di ammollo, aggiungere il sale e l'olio, mescolando.

A piacere si possono aggiungere erbe aromatiche come origano, rosmarino, salvia, timo, o altri ingredienti come pomodori secchi, porro, cipolla, o altro.

Versare il composto in una pirofila rivestita di carta da forno, in uno strato di circa 0,5 cm. Infornare in forno preriscaldato a 180°C per 45 minuti.

