

La Ricetta del Mese dei cuochi RiBò

Farinata di ceci e verdure

INGREDIENTI PER 4 PERSONE:

80 Gr. Farina di ceci
20 Gr. Zucchine
20 Gr. Patate
20 Gr. Carote
16 Gr. Olio evo
2 Gr. Cipolla
Acqua Gr. 250
Sale profumato Q.B



PREPARAZIONE:

Il giorno precedente la preparazione, mettere la farina di ceci in un contenitore, aggiungere l'acqua, l'olio il sale profumato ed il rosmarino precedentemente pulito e tritato, mescolare bene con una frusta e lasciare riposare in frigorifero.

Il giorno seguente lavare e pulire le verdure e le patate, tagliare il tutto a fette sottili, in una padella rosolare la cipolla precedentemente pulita e tritata finemente con un po' di olio d'oliva aggiungere le verdure e cuocere per alcuni minuti.

Mescolare con una frusta il composto della farina di ceci acqua e olio preparato il giorno prima, aggiungere le verdure.

Preparare una teglia da forno foderandola con carta da forno e ungerla con abbondante olio, versare il composto e cuocere in forno per 30 minuti a 180°.

Buon Appetito!



Difficoltà: Media



Tempo Preparazione: 45 min.
Tempo Cottura: 30 min.