

Farifrittata o frittata di farina di ceci

La **farifrittata** è un termine che indica la frittata senza uova!

Sempre più persone scelgono un'**alimentazione priva di proteine di origine animale**, quindi, a differenza di un vegetariano, un vegano non mangia neppure i prodotti derivati di origine animale, come latte, uova, miele. Ad ogni modo anche se non sei vegano, puoi diminuire l'uso delle uova nella tua alimentazione con questa ricetta gustosa e salutare.

Quindi basteranno due semplici ingredienti: farina di ceci e acqua e alla pastella potete aggiungere (dopo averla fatta riposare) delle verdure a vostro piacimento, ad es. porri, cipolle, cavolo cappuccio, zucchine, crude tagliate sottili o anche già cotte o saltate.

Opzioni: per la cottura potete utilizzare diversi modi: in padella nella gira-frittata, oppure nel cestello a vapore rivestito di carta forno umida e strizzata o ancora se preferite in forno in una teglia.

Rapporto farina/acqua 1 a 2

Tempo di posa 1 ora

Ingredienti:

- 100 gr farina di ceci
- 200 gr acqua
- olio del tipo a vostro piacere

Strumenti

- Frullatore ad immersione
- Padella girafrittata o se scegliete la cottura in forno una teglia rotonda

Procedimento

Mescolare in un boccale la farina di ceci, l'acqua e l'olio, se hai un frullatore ad immersione usalo. Sarà più veloce. Tieni l'emulsione almeno un'ora. (questo ne aumenta la digeribilità).

Cottura in padella: Versate la pastella in padella unta di olio già caldo e fatela cuocere proprio come fareste con una frittata, a fuoco medio.

Potete arricchire la vostra frittata con le verdure che preferite, crude o precedentemente saltate in padella.

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

Se invece optate per la cottura in forno, preriscaldare il forno a 180° e lasciare cuocere per 20/25 minuti.

Teglia rotonda 28 cm.