

Farinata di ceci tradizionale

La **farinata di ceci** è una specialità ligure e si prepara con farina di ceci, acqua, olio extra vergine, sale e rosmarino. E' una sorta di focaccia sottile che si prepara con ingredienti semplici: acqua, farina di ceci e olio di oliva. Fa parte anche della tradizione toscana dove è conosciuta con il nome di '**cecina**' ed è tipica soprattutto della zona di Pisa.

La farina di ceci è un ingrediente particolarmente versatile, è ricca di proprietà benefiche e presenta un contenuto da non sottovalutare di proteine vegetali e di sali minerali come ferro, calcio e fosforo.

Oltre alla farinata con la farina di ceci è possibile preparare anche la cosiddetta "**frittata**" **senza uovo**. Tutto dipende dal rapporto acqua/farina e dal tipo di cottura.

Farinata e frittata senza uova, sono ottime soluzioni per pranzi al sacco e per preparare gustosissimi panini!

Semplicissima da realizzare: il rapporto tra farina e acqua deve sempre essere di 1 a 3. Vale a dire che per ogni etto di farina di ceci servono tre etti di acqua. Ad ogni modo io uso i misurini americani: 1 tazza di farina 3 tazze di acqua.

- Preparazione: riposo pastella **minimo di 5 ore ad un massimo di 8/9 ore**
- Cottura in forno: 15 Minuti
- Porzioni: teglia per pizza da 30 cm

Ingredienti:

- 600 ml Acqua
- 200 g Farina di ceci
- 2 pizzichi Sale
- 8 cucchiai Olio extravergine d'oliva

Strumenti

- Mixer ad immersione
- Teglia tipo da pizza rotonda da 30 cm diam.

Preparazione

Mettete gli ingredienti in un bicchiere alto (sale escluso), prendete un frullatore a immersione e frullate per qualche secondo: avrete un impasto liscio e vellutato in pochi secondi.

Quando avrete aggiunto tutta l'acqua prevista dalla ricetta coprite la pastella per la farinata con un canovaccio pulito e lasciatela riposare per un **minimo di 5 ore ad un massimo di 8/9 ore**.

Durante il riposo, si formerà una sorta di schiuma in superficie: levatela con un cucchiaino, altrimenti brucerà durante cottura.

Trascorso il tempo di **riposo aggiungete il sale** e mescolate per far riprendere bene la pastella. Durante il riposo,

Non rimane che infornare. Non prima, però, di aver unto la teglia con un generoso strato di olio, dello spessore di circa due millimetri.

Girate bene l'impasto della farinata e rovesciatelo sulla teglia, spessore di circa un centimetro o poco più. Girate il tutto leggermente con un cucchiaino di modo da mescolare l'olio della teglia con l'impasto appena rovesciato. Battete la teglia sul piano di lavoro per uniformare l'impasto. Se vi piace, aggiungete qualche ago di rosmarino.

Preriscaldate il **forno al massimo della temperatura possibile**, e mettete anche il grill.

Quando il forno sarà caldissimo mettete a cuocere la farinata e lasciatela cuocere per circa 15 minuti fino a che si formerà una **crosticina dorata sopra**.

La farinata, non deve essere eccessivamente cotta, ma presentare l'interno ancora morbido e cremoso, e non asciutto e stopposo.

Sfornate la **farinata genovese** e fatela riposare qualche minuto prima di tagliarla.