

Mini frittate di verdure con farina di ceci

Questa ricetta di frittata con farina di ceci è un'idea perfetta per preparare pasti salutari durante la settimana. Sono piccoli, ben porzionati, possono essere facilmente trasportati e riscaldati nel microonde. Al posto delle uova, tradizionalmente utilizzate nelle frittate, useremo la farina di ceci sempre gustosa come base per questa ricetta di muffin alla frittata vegana.

COSA TI SERVE PER 12 MINI FRITTATE

Prep.: 1 h

Ingredienti:

- 400 g di verdure miste tagliate in piccoli pezzi (a piacere quello che avete in casa: carote, zucchine, sedano, cipolle, porri, broccoletti, peperoni)
- 220 g di farina di ceci
- 380 g di acqua
- 2 cucchiaini di olio d'oliva
- Formaggio grattugiato a scelta
- un pizzico di Curry
- sale e pepe

Strumenti

- Ciotola miscelatrice
- Porzionatore per gelati o misurino
- Teglia da forno per 12 muffins
- Forno

Procedimento

In una padella fai scaldare l'olio con uno spicchio d'aglio e togliilo appena senti il profumo. Aggiungi le verdure che avrai pulito e tagliato in piccoli pezzi. Aggiungi sale, pepe, il Curry e fai saltare per qualche minuto e lascia raffreddare.

In una ciotola mescola la farina di ceci con l'acqua. Se puoi, lascia riposare il composto per 30 minuti, in questo modo risulterà più digeribile.

Unghi molto bene una teglia per muffin con dell'olio d'oliva

Unisci le verdure all'impasto di ceci ed il formaggio, versa il composto negli stampi usando un misurino oppure un porzionatore di gelato.

Tu con i miei occhi

[Vedere il mondo in bassa risoluzione](#)

Inforna per 35 minuti in forno statico preriscaldato a 180°.

Quando saranno dorate toglila teglia dal forno e fai intiepidire 10 minuti prima di toglierle dagli stampi.