

Farinata e Panizza



Ingredienti :



gr.250 farina
di ceci



gr. 50 di olio



1 rametto
di rosmarino

olio di semi
di arachide



gr. 700 di acqua



sale e pepe



1 teglia 35 x 35



per la farina:

in una boule mescolare la farina con l'acqua con l'aiuto di una frusta
 Porre il rametto di rosmarino.
 lasciar riposare almeno 30 minuti.



togliere il rametto di rosmarino.
 Aggiungere olio e sale
 Scaldare il forno a 210'.
 Ungere la teglia con l'olio e versare sopra
 il composto solo quando il forno
 avrà raggiunto la temperatura desiderata

Infornare ed abbassare a 200'. Cuocere per almeno 20 minuti
 Fino a quando si forma una crosticina dorata



cosa ne pensa la nutrizionista:



Spolverare di sale e pepe
 e servire calda.

