

# Frittata con Farina di Ceci



## Ingredienti per 2 pentole da 26 cm (2-3 persone):

- 180 gr di farina di ceci setacciata
- 390 ml di acqua
- porro o cipolla
- un pizzico di sale
- rosmarino
- qualche spezia a piacere (facoltative)
- 2-3 cucchiai di olio EVO

Mescolare la farina, precedentemente setacciata, con l'acqua fino ad ottenere un composto liscio. Aggiungere il pizzico di sale, il rosmarino tritato finemente e, eventualmente le spezie. Mescolare bene e aggiungere 1- 2 cucchiari di olio EVO.

Affettare il porro o la cipolla finemente e spadellarli in una padella anti-aderente con un cucchiaino di olio e  $\frac{3}{4}$  cucchiari di acqua (coprire con coperchio). Quando saranno ben cotti, aggiungerli all'impasto.

Per la cottura della frittata utilizzare una padella anti-aderente. Cuocere la frittata senza aggiungere olio 8-10 min per parte. Se la padella non è delle migliori, ungerla leggermente con olio d'oliva, passando uno scottex per distribuirlo bene e non lasciarne in eccesso.

La ricetta è adatta ai pazienti intolleranti al lattosio e, utilizzando una farina di ceci senza glutine, anche ai pazienti celiaci.

**ALTERNATIVA** si possono aggiungere verdure di stagione già cotte (es. zucchine o peperoni o broccoletti).

**NB** Per completare il pasto aggiungere una (o più di una) porzione di verdura e, eventualmente un frutto. Con una parte della verdura si può fare una bruschetta con una fetta di pane integrale tostato.

Dott. ssa Francesca Bergomas  
Biologo Nutrizionista, PhD  
Specializzando in Scienze dell'alimentazione

