

ANTIPASTI E SNACK

Panelle

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [media](#) COSTO: [basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [facile](#)



INGREDIENTI

100 g di farina di ceci
250 g di acqua (un bicchiere)
prezzemolo tritato
sale
pepe
olio per friggere.

Qualora aveste avuto modo di visitare la splendida città di Palermo, vi sarà capitato di certo di assaggiare le famosissime panelle. Rifarle a casa non è per nulla difficile, seguite la nostra ricetta e verranno proprio ottime!

PREPARAZIONE

- 1 Versare la farina di ceci in un pentolino, stemperarla a poco a poco con l'acqua fino ad ottenere una pastella densa, liscia e priva di grumi. Aggiungere il prezzemolo tritato.



- 2** Mettere il pentolino sul fuoco e cuocere mescolando in continuazione finché il composto non si addensa e si stacca dalle pareti.



- 3** Versare il composto bollente su un supporto adatto tipo un piano di marmo inumidito, oppure un tagliere coperto da carta forno e stendere con una spatola fino allo spessore di 2-3 millimetri. Per fare uno strato uniforme mettere l'impasto tra due fogli di carta forno e stenderlo col mattarello.



4 Lasciare raffreddare e tagliare a losanghe o a rettangoli.

Un'altra tecnica è quella di versare il composto in una latta cilindrica di olio di semi vuota, lasciar raffreddare, poi sformare e tagliare a dischetti con un filo di cotone.



5 Friggere in abbondante olio bollente per pochi secondi; le panelle devono solo diventare dorate e croccantine.

Salare e pepare, da servire con l'aperitivo.



Le panelle possono essere congelate crude, separate da pellicola o carta forno, per poi friggerle.