

ANTIPASTI E SNACK

Cecina, farinata di ceci

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: bassa PREPARAZIONE: 15 min COTTURA: 30 min COSTO:

molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: *MINIMO 4 ORE DI RIPOSO*



La cecina o farinata di ceci è una torta salata sottile e gustosa della tradizione toscana, realizzata con pochissimi ingredienti, perfetta anche per vegani e vegetariani.

La cecina è un piatto povero, che porta con sé tanta ricchezza storica, come tutti i piatti poveri. Ricette nate dalla necessità popolare di utilizzare pochi ingredienti semplici o di riciclo, che diventano poi piatti di inestimabile valore culinario e apprezzati da molti.

Un ottimo street food, perfetto come antipasto o come secondo. La ricetta che ti presenteremo è quella più semplice ma si trovano anche delle

varianti come la [cecina farcita](#), o la farinata ai carciofi o alle cipolle, oppure con formaggi morbidi.

Segui la nostra ricetta con passo passo fotografico per cucinare con le tue mani una golosa cecina come si fa in Toscana.

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Burger di ceci](#)

[Falafel di ceci](#)

[Crispelle con farina di ceci](#)

[Lasagne di ceci](#)

[Ceci al forno alla paprika](#)

INGREDIENTI

ACQUA 500 ml

FARINA DI CECI 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 ml

SALE 1 cucchiaino da tè

PREPARAZIONE

- 1** Ecco le istruzioni per cucinare la cecina o farinata di ceci: setaccia la farina di ceci in una ciotola. Aggiungi poco alla volta l'acqua a temperatura ambiente, mescolando continuamente con una frusta. Continua fino al completo assorbimento dell'acqua e fin quando non ci saranno più grumi.

Copri con un panno e lascia riposare almeno 4 ore, fino ad un massimo di 10 ore.



2 Al termine del tempo di riposo, se si è formata della schiuma in superficie, eliminala con un setaccio.

Aggiungi al composto il sale e l'olio extravergine di oliva e mescola.



3 Ungi con l'olio d'oliva una tradizionale teglia di rame oppure una semplice teglia leggera solitamente utilizzata per le pizze (diametro di 32 cm).

Versa il composto e con una forchetta livella. Lo spessore non dovrà superare il mezzo centimetro, come da tradizione.



4 Accendi il forno alla massima potenza (non meno di 250°C) in modalità statica. Quando avrà raggiunto la temperatura, inforna la cecina sul fondo del forno per circa 10 minuti.

Passati 10 minuti, sposta la teglia nella parte centrale del forno per altri 15 minuti. Infine, per far formare la tipica crosticina dorata in superficie, accendi il grill e sposta la teglia nel ripiano più alto del forno per altri 5-7 minuti, fino a doratura.

Sforna e servi la cecina ben calda con qualche aghetto di rosmarino.



CONSERVAZIONE

Puoi conservare la cecina fino a due giorni in frigorifero. Servila calda riscaldandola al forno o al forno microonde.

Puoi conservare la farinata anche in freezer per 3 mesi, per consumarla basterà riscaldarla al forno senza scongelarla.