

SECONDI PIATTI

## Farifrittata

DOSI PER: 4 persone    DIFFICOLTÀ: molto bassa    PREPARAZIONE: 15 min    COTTURA: 30 min    COSTO:  
molto basso    REPERIBILITÀ ALIMENTI: m. difficile

NOTE: + RIPOSO DI 30 MINUTI



La farifrittata è la risposta ideale per chi desidera un secondo piatto sostanzioso, saporito e **completamente privo di ingredienti di origine animale**. Realizzata con una base di farina di ceci e acqua, questa preparazione riesce a mimare la consistenza della frittata tradizionale, arricchendosi di aromi e verdure di stagione. È un piatto estremamente versatile, perfetto per un pranzo veloce, per farcire un panino gourmet o come protagonista di un aperitivo tra amici.

Per completare il tuo menù vegetale, potresti abbinarla a una fresca insalata di [finocchi, mele sedano e noci](#) o servirla dopo una calda [vellutata di porri e patate](#)

. Se ami sperimentare con la farina di ceci, non perderti le nostre [crispelle con farina di ceci](#) o questa sfiziosa variante della [vellutata di ceci](#). Preparare la farifrittata è semplicissimo, ma il vero segreto per un risultato professionale risiede nel riposo della pastella, che permette alla farina di idratarsi correttamente eliminando il tipico retrogusto amarognolo dei ceci.

## INGREDIENTI PER LA FARIFRITTATA

FARINA DI CECI 150 gr

ACQUA a temperatura ambiente - 450 gr

ZUCCHINE medie - 2

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 3  
cucchiaini da tavola

SALE

PEPE NERO MACINATO

CURCUMA opzionale - 1 pizzico

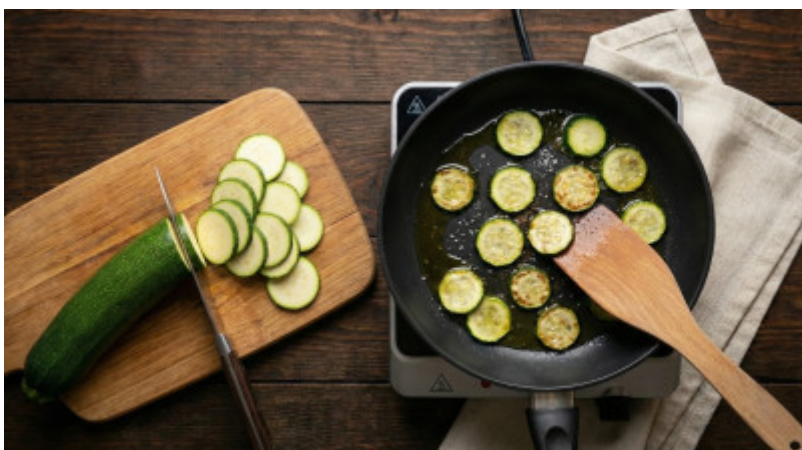
## PREPARAZIONE DELLA FARIFRE

- 1 Prepara la pastella: in una ciotola capiente, versa la farina di ceci e aggiungi l'acqua a filo molto lentamente. Mescola energicamente con la frusta per evitare che si formino grumi, fino a ottenere un composto liscio e liquido. Unisci alla pastella due cucchiaini di olio extravergine d'oliva e una presa generosa di sale. Se ti piace, aggiungi anche un pizzico di pepe o di curcuma.





2 Lascia riposare: copri la ciotola e lascia riposare il composto per almeno 30 minuti (se hai tempo, anche un paio d'ore). Durante questo tempo, se vedi formarsi della schiuma in superficie, rimuovila con un cucchiaino. Nel frattempo, lava e taglia le zucchine a rondelle sottili o a cubetti. Scalda un filo d'olio in padella e salta le verdure con un pizzico di sale finché non saranno tenere ma ancora croccanti.



- 3** Unisci e inforna: preriscalda il forno a 200°C. Unisci le verdure saltate direttamente nella pastella di ceci e mescola bene. Prepara la teglia: ungi generosamente la teglia con dell'olio (o rivestila con carta forno ben unta).



- 4** Versa il composto in teglia, livellandolo bene con un cucchiaio. Inforna e cuoci per circa 25-30 minuti. Sarà pronta quando la superficie risulterà dorata e si saranno formate delle piccole crepe. Se vuoi una crosticina extra, aziona la funzione grill per gli ultimi 2-3 minuti. Sforna e servi: lascia intiepidire leggermente la farifrittata prima di tagliarla, così otterrai delle fette perfette e compatte.



## IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine, essendo basata sulla farina di ceci. Assicurati solo che non ci siano contaminazioni crociate negli ingredienti aggiunti.

Versione senza lattosio: questa preparazione non prevede l'uso di latticini, risultando perfetta per chi è intollerante al lattosio o segue una dieta vegana.

Versione light: per renderla ancora più leggera, diminuisci la quantità di olio usata.

L'idea vegetariana/vegana: aggiungi dei cubetti di tofu affumicato o del lievito alimentare in scaglie per dare una spinta di sapore "formaggioso" e sapido. Trovi altre idee simili in [questo link](#).

L'idea WOW: arricchisci l'impasto con pomodori secchi sott'olio tritati e un pizzico di curcuma per un colore dorato intenso e un sapore mediterraneo indimenticabile.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il riposo è fondamentale. Lascia riposare la pastella della farifrittata per almeno 30 minuti (meglio se un paio d'ore) a temperatura ambiente. Schiuma la superficie prima di cuocere per eliminare le bollicine d'aria che potrebbero renderla meno compatta.

Lo sfizio in più: se vuoi un sapore che ricordi davvero le uova, aggiungi un pizzico di sale nero Kala Namak: il suo naturale sentore sulfureo ingannerà i sensi di chiunque.

L'idea per i bambini: taglia la farifrittata con delle formine per biscotti a forma di cuore o stella: la

consistenza morbida e il sapore delicato la renderanno la cena preferita dei più piccoli  
Idea antispreco: la farifrittata è la "svuota-frigo" per eccellenza. Puoi inserire nell'impasto avanzi di verdure cotte, gambi di prezzemolo tritati finemente o quelle ultime due cucchiainate di piselli rimaste in barattolo.

## CONSERVAZIONE

La farifrittata si conserva perfettamente in frigorifero per 2 giorni all'interno di un contenitore ermetico. Può essere gustata anche fredda, ideale per un pranzo al sacco, oppure riscaldata brevemente in padella per ridarle un tocco di croccantezza.