TORTE SALATE

Farinata di ceci farcita

LUOGO: Europa / Italia / Liguria

DOSI PER: 6 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 30 min COSTO: molto basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: *+ 4 ORE DI RIPOSO*

Questa ricetta della **farinata di ceci farcita** è una variante ricca e profumata della tradizionale farinata ligure. Grazie all'aggiunta di pesto, pomodorini e pecorino, diventa perfetta per buffet, picnic o cene estive. È perfetta come antipasto, per un aperitivo rustico con gli amici, per un buffet o anche come piatto unico per una cena sfiziosa. Se ti piace la cucina vegetariana, potresti apprezzare anche il nostro hummus di ceci o le polpette di ceci e zucchine.

INGREDIENTI PER CUCINARE LA FARINATA DI CECI FARCITA

FARINA DI CECI 300 gr

ACQUA 1 l

POMODORINI DATTERINI 80 gr

BASILICO 50 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 50 ml

PECORINO SARDO 30 gr

PINOLI 20 gr

SALE 10 gr

SALE GROSSO 1 pizzico

Come fare la farinata di ceci farcita

1 Versa la farina di ceci setacciata in una capiente terrina, aggiungi a filo l'acqua a temperatura ambiente mescolando continuamente per non formare grumi. Potrà sembrarti che la pastella sia estremamente liquida, ma è perfetta così. Coprila con la pellicola e lasciala riposare dalle 4 alle 6 ore. Mentre la pastella riposa, mescola di tanto in tanto e aiutandoti con una schiumarola togli la schiuma che si forma in superficie.

2 Ti consiglio di procedere con la preparazione del pesto e della pulizia dei pomodorini quando il tempo di riposo della farinata sarà quasi terminato.

Per fare il pesto puoi utilizzare un mortaio di legno o di marmo, se invece vuoi velocizzare i tempi, puoi utilizzare anche un frullatore, in questo caso sarà necessario ridurre al minimo il tempo di lavorazione per evitare di far ossidare il basilico.

Lava accuratamente le foglie di basilico e abbi cura di asciugarle per bene tamponandole delicatamente con un panno. Nel mortaio metti i pinoli e comincia a pestarli. Aggiungi le foglie di basilico asciutte e un pizzico di sale grosso.

3 Cerca di lavorare muovendo il pestello con movimenti circolari fino a quando il basilico e i pinoli non saranno sminuzzati. Aggiungi pian piano l'olio a filo sempre continuando a pestare. Termina con il pecorino sardo a scaglie lavorando fino ad ottenere quasi una crema. Copri con pellicola e dedicati adesso ai pomodorini.

4 Lava accuratamente i pomodorini con acqua fresca e asciugali.

Passate le ore di riposo della pastella aggiungi sale e olio e mescola. Accendi il forno statico a 230 gradi, statico.

5 Ungi una teglia rotonda del diametro di 38 cm con bordo basso e versa il composto aiutandoti con un mestolo. Con l'aiuto di una forchetta, o di un cucchiaio, aggiungi il pesto ma senza mescolare, muovendo solo delicatamente la pastella di ceci. Decora con i mezzi pomodorini da distribuire su tutta la superficie. Quando il forno avrà raggiunto la temperatura di 230°C inforna la farinata ponendola per 15 minuti nella parte più bassa del forno e terminando la cottura nella parte alta per fare in modo che formi una crosticina croccante e golosa. Servi a spicchi calda o al massimo tiepida.

Trucchi, consigli e riduzione dello spreco alimentare

Il riposo è sacro: Aspettare 4 ore sembra tanto, ma non saltate questo passaggio! Il riposo serve a idratare bene la farina di ceci, a eliminare quel retrogusto un po' amarognolo e a garantire una consistenza perfetta.
La teglia fa la differenza: Per una farinata perfetta, con la base morbida e la crosticina croccante, usate una teglia di metallo bassa e larga. E un altro segreto: ungetela molto bene e versate la pastella solo quando il forno è già caldissimo. Lo shock termico aiuterà a creare la crosticina perfetta.
Consiglio anti-spreco: Avete preparato troppo pesto? Non buttatelo! Conservatelo in un vasetto coperto con un filo d'olio e usatelo il giorno dopo per condire un piatto di pasta o da spalmare su delle bruschette. Una delizia!

Come conservare la farinata di ceci farcita

La **farinata di ceci farcita** è ottima servita calda o tiepida. Se avanza, potete conservarla in frigorifero per un paio di giorni, avvolta nella pellicola trasparente. Prima di servirla, ridategli un colpo di calore in forno per qualche minuto: tornerà fragrante come appena fatta.

Potresti cucinare anche....

Hummus di ceci e melanzane: una crema spalmabile perfetta per l'aperitivo.
Polpette di ceci e pecorino: un'idea rustica e saporita, perfetta anche come finger food.
Burger di ceci vegani: gustosi e sani, da farcire con verdure fresche.
Falafel di ceci: le famose polpettine speziate della cucina mediorientale, croccanti fuori e morbide dentro. Una tira l'altra!