

ANTIPASTI E SNACK

Panelle semplici

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

DOSI PER: [8 persone](#) DIFFICOLTÀ: [bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [20 min](#) COSTO:

[molto basso](#) REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE:

L'IMPASTO DI PANELLE VA RAFFREDDATO PRIMA DI ESSERE AFFETTATO PER CIRCA 2 ORE



Se hai fatto un **viaggio in Sicilia**, ti sarai accorto che le **panelle** sono ampiamente disponibili nei **chioschi di street food**, nei **mercati rionali** e nei **ristoranti**, in particolare a **Palermo**. Le **panelle** sono un piatto gustoso e apprezzato sia dai siciliani sia dai turisti, possiamo affermare senza temere una smentita, che le panelle sono una delle [ricette siciliane](#) più rinomate. Servite come [antipasto](#) o come **accompagnamento** per **salse**, **salumi** e **formaggi**, puoi cucinarle in casa anche tu, ti basterà seguire la **nostra ricetta con passo passo fotografico** per **portare in tavola** un pezzo importante della **cucina siciliana**

INGREDIENTI

FARINA DI CECI 500 gr

ACQUA 1,5 l

SALE 1 cucchiaio da tavola

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

Ami la Sicilia e sei curioso di assaggiare **altre ricette**

? Prova queste:

[Pasta alla Norma](#)

[Sfincione palermitano](#)

[Pesto alla trapanese](#)

[Pasta 'ncasciata](#)

[Caponatina](#)

PREPARAZIONE

- 1 Per la realizzazione delle panelle semplici, metti sul fuoco una pentola capiente con l'acqua e il sale. Quando avrà raggiunto il bollore, aggiungi la farina di ceci a pioggia. Mentre versi la farina mescola con un cucchiaio.





2 Non preoccuparti se si formeranno dei grumi. In tal caso, togli dal fuoco la pentola e usa un frullatore ad immersione per eliminarli. Rimetti la pentola sul fuoco, che deve essere medio, continua a mescolare per circa 15 minuti.





3 Passati 15 minuti, versa il composto di farina di ceci in una teglia cercando di creare un rettangolo alto almeno 5 cm. Livella con un cucchiaio, bagnandolo continuamente nell'acqua fredda. Lascia raffreddare completamente.





- 4 Quando sarà completamente freddo, elimina la superficie secca. Procedi a tagliare prima delle strisce grandi circa 5 cm, infine dovrai ricavare da questi rettangoli delle fettine spesse circa mezzo cm.





5 Scalda abbondante olio di semi e frigi le panelle, un po' alla volta, fin quando non avranno raggiunto una leggera doratura. Passa le panelle fritte in un piatto coperto da carta assorbente, questo passaggio aiuterà ad eliminare l'olio in eccesso.





- 6 Mentre sono ancora molto calde, spargile di sale e pepe. Servi le panelle su un piatto da portata.



CONSERVAZIONE

Per le panelle, come per ogni fritto, non è consigliabile la conservazione. Invece è possibile congelarle prima della cottura. Quando vorrai consumare le panelle congelate, potrai friggerle direttamente in olio bollente senza bisogno di scongelarle.