

ANTIPASTI E SNACK

Panelle siciliane

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



Le **Panelle** sono ben più che **semplici frittelle di ceci** ! Sono un pezzo di **storia e tradizione siciliana**, un concentrato di **gusto e semplicità** che le rende **irresistibili**.

Nonostante gli ingredienti semplici, le panelle regalano un gusto unico. **La farina di ceci impastata con l'acqua e poi frita in abbondante olio bollente** conferisce alle panelle siciliane una **crosticina irresistibilmente croccante**, mentre **l'interno morbido e cremoso** regala una sorpresa ad ogni morso.

Prova la ricetta delle panelle siciliane, sono davvero semplici e farai un figurone con parenti e amici!

Ecco altre ricette che potrebbero piacerti:

[Tortillas di farina con fagioli rossi](#)

[Patatine fritte in friggitrice ad aria](#)

[Boxty](#)

[Ali di pollo al forno](#)

[Falafel di ceci](#)

INGREDIENTI

FARINA DI CECI 500 gr

ACQUA 1,5 l

SALE 1 cucchiaino da tavola

OLIO DI SEMI PER FRITTURA

COME SI PREPARANO LE PANELLE

- 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 cucchiaino.



- 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 il composto 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 friggi 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, spargi le panelle di sale e pepe, infine servile Servi 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.