

SECONDI PIATTI

Finta frittata

di: *Gabita*

LUOGO: *Europa / Italia*

DOSI PER: *4 persone* DIFFICOLTÀ: *bassa* PREPARAZIONE: *15 min* COTTURA: *35 min* COSTO: *basso*

REPERIBILITÀ ALIMENTI: *facile*

NOTE: *+ 1 ORA DI RIPOSO*



INGREDIENTI

100 g di farina di ceci
2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
2 carciofi
1 cipolla
sale e pepe.

PREPARAZIONE

- 1** In una ciotola mescolare la farina di ceci con 1 cucchiaino di olio, sale, pepe e l'acqua necessaria ad ottenere un composto fluido, fate riposare per 1 ora.



- 2 Pulite e affettate i carciofi e fateli bollire in una pentola con abbondante acqua salata lasciandoli al dente.

Tritare la cipolla e fatela rosolare in una padella con poco olio e aggiungete i carciofi.



- 3 Aggiungete la pastella.



4 Fate cuocere per qualche minuto e mescolare concludendo la cottura.

