

SECONDI PIATTI

## Finta frittata

---

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 cucchiai di olio extravergine di oliva  
2 carciofi  
1 cipolla  
sale e pepe.

### PREPARAZIONE

- 1** In una ciotola mescolare la farina di ceci con 1 cucchiaio 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.

