

ANTIPASTI E SNACK

Schiacciata di ceci in padella croccante e veloce

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [10 min](#) COTTURA: [15 min](#) COSTO:

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



Sei alla ricerca di un'idea salvacena dell'ultimo minuto, sana, economica e soprattutto che non ti costringa ad accendere il forno? La ricetta di oggi è esattamente ciò che fa per te: prepareremo insieme una **schiacciata di ceci in padella veloce**, una soluzione pazzesca e ricca di gusto pronta in soli 25 minuti complessivi.

Se ami i sapori tradizionali e hai già nel cuore la classica [cecina o farinata di ceci](#), questa versione ti sorprenderà per la sua incredibile rapidità. Non si tratta della classica [schiacciata](#) all'olio della panetteria, ma di una preparazione sottile,

croccante fuori e morbida dentro, perfetta per **svuotare la dispensa** usando i semplici legumi in scatola che hai già in casa.

Il segreto di questa bontà sta tutto nel frullare i ceci precotti. Invece di portare in tavola il solito, seppur amatissimo, [hummus di ceci](#) o i classici [burger di ceci](#), questa volta trasformeremo la crema in un impasto liscio e profumato, arricchito con un pizzico di farina e tanto rosmarino fresco.

La cottura avviene interamente sul fornello e senza alcuna lievitazione. Proprio come faresti per una [focaccia in padella](#), ti basterà un filo d'olio extravergine d'oliva ben caldo e pochissimi minuti per lato per ottenere una **superficie dorata e irresistibile**. È una ricetta versatile che risolve la cena, ottima da servire a spicchi insieme a un tagliere di formaggi o a un mix di verdure grigliate.

Un piccolo consiglio antispreco: se dopo aver aperto i barattoli ti avanza qualche legume intero, puoi usarlo per preparare dei veloci [ceci croccanti](#) da sgranocchiare come aperitivo. Ora prendi la padella, accendi i fornelli e scopriamo passo dopo passo come preparare questa delizia!

INGREDIENTI PER LA SCHIACCIATA DI CECI IN PADELLA

CECI PRECOTTI 2 barattoli sgocciolati -
480 gr

FARINA 00 60 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 4
cucchiari da tavola

ACQUA 200 gr

RAMETTO DI ROSMARINO 1

SALE

PEPE

COME FARE LA SCHIACCIATA DI CECI IN PADELLA PASSO PASSO

1 Per iniziare, **sgocciola bene i ceci precotti** e sciacquali sotto l'acqua corrente per eliminare del tutto il liquido di governo.

Trasferisci i legumi puliti all'interno di un **mixer da cucina capiente**.

Aggiungi i primi **due cucchiai di olio extravergine d'oliva**, l'acqua, una generosa presa di sale e una macinata di pepe.





2 Unisci nel mixer anche gli **aghi di rosmarino** e frulla il tutto fino a ottenere una crema completamente omogenea.

Versa la crema ottenuta in una **ciotola capiente** e unisci la farina.

Mescola con vigore utilizzando una frusta o un cucchiaio, finché non avrai ottenuto un impasto liscio e privo di grumi.



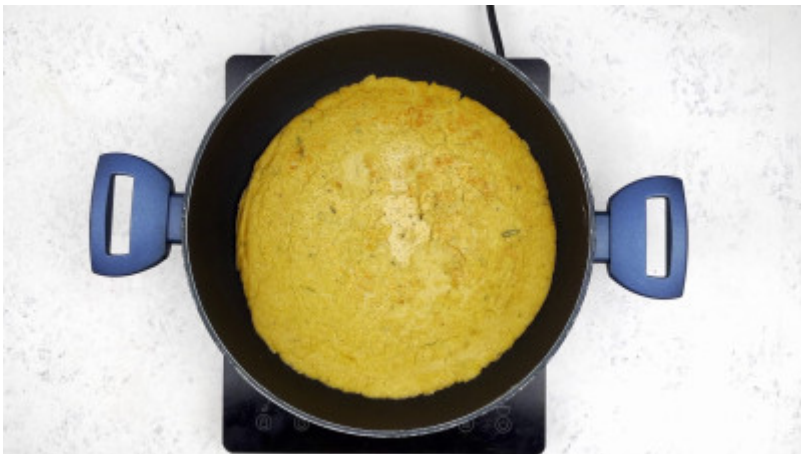


3 Prendi una **padella antiaderente bella larga**, versa i restanti due cucchiai d'olio e falla scaldare bene a fuoco medio-basso.

Versa l'impasto al centro della padella e **livellalo rapidamente con una spatola**, creando un disco regolare spesso circa mezzo centimetro.

Metti il coperchio e **lascia cuocere per 5-7 minuti**, tenendo d'occhio la formazione di una bella crosticina dorata sui bordi.

A questo punto, **gira la schiacciata** con delicatezza e termina la cottura per altri 5-7 minuti, finché non sarà perfettamente croccante su entrambi i lati.



COME SI CONSERVA LA SCHIACCIATA DI CECI

Se ti avanza qualche spicchio di **schiacciata di ceci in padella veloce**, puoi conservarla facilmente per i giorni successivi mantenendo intatto tutto il suo sapore.

Riponila all'interno di un **contenitore ermetico** oppure avvolgila nella pellicola per alimenti. In questo modo si conserverà perfettamente in frigorifero per un massimo di **2-3 giorni**.

Per gustarla al meglio, ti consiglio di **riscaldarla in padella** a fuoco medio per un paio di minuti per lato: tornerà subito fragrante. In alternativa, puoi passarla qualche minuto nel forno caldo o in friggitrice ad aria. Evita il forno a microonde, perché tenderebbe a renderla molle.

Se preferisci, puoi anche **congelare la schiacciata già cotta** e divisa in porzioni, separando le fette con della carta forno. Si conserva in freezer per circa **1 mese** e potrai rigenerarla direttamente in padella, senza bisogno di scomodare il forno.

CONSIGLI E VARIANTI

I trucchi dello chef per un risultato perfetto

Per girare la schiacciata senza rischiare di romperla, usa un **piatto piano o un coperchio leggermente unto d'olio**, proprio come faresti per una frittata. Fai scivolare la schiacciata sul piatto e poi ribaltala con un movimento deciso nella padella.

Assicurati che la padella sia **calda e ben unta** prima di versare l'impasto. Questo shock termico iniziale è il segreto per ottenere una superficie super croccante che racchiude un cuore morbido.

Se noti che la base si colora troppo velocemente, **abbassa leggermente la fiamma** e prosegui la cottura con il coperchio. Il calore deve propagarsi uniformemente per cuocere la farina anche all'interno.

Le varianti sfiziose da provare

Se vuoi preparare una versione senza glutine, ti basta sostituire la farina 00 con la **farina di ceci** nelle stesse dosi. In questo modo otterrai una schiacciata 100% leguminosa, ancora più

proteica e saporita.

Per una nota di colore e freschezza in più, puoi arricchire l'impasto aggiungendo delle **zucchine grattugiate finemente** e ben strizzate direttamente nella ciotola, oppure una manciata di cipolla rossa tagliata sottile.

Ami i sapori intensi? Dai un tocco esotico alla ricetta aggiungendo nel mixer un pizzico di **paprika affumicata, curcuma o cumino**. Si sposano magnificamente con il gusto delicato dei ceci.