

LA FARINATA LIGURE

Ingredienti per due porzioni

100 gr di farina grano o ceci

300 ml di acqua

Un cucchiaino da minestra di olio

Sale a piacere



Preparazione

In una terrina metti l'acqua, un cucchiaino di olio e dai una mescolata. Poi aggiungi piano piano la farina (grano o ceci come preferisci) e mescoli il tutto con un cucchiaino per non formare i grumi. Se vuoi essere sicuro che non vengano i grumi puoi mescolare il composto con una frusta, come faccio di solito. Una volta ottenuta una pastella liquida aggiungi il sale. La quantità va a gusti. Ti conviene metterne un pizzico o due e poi assaggiare per sentire se ti va bene.



Trascorse le ore di lievitazione prendi una padella, la ungi con un po' d'olio (così non si attacca il composto) e la fai scaldare. Dopodiché prendi un mestolino da brodo, metti un po' di composto in padella e con un cucchiaino spiani la pastella. Fai cuocere 8 minuti un lato, poi giri il composto e cuoci 8 minuti dall'altro.



Ogni lato deve diventare dorato. Se nella padella metti poco impasto per volta il tempo di cottura sarà inferiore, circa 5 minuti. Una volta pronta puoi mangiarla così oppure metterci sopra del salume, del formaggio, della salsiccia. Questo è il risultato finale.

