

RICETTE - Farifrittata alle verdure



Per tutti quelli che temono l'assenza di gustose e ricche frittate nella cucina di digiuno ortodossa, è molto rassicurante sapere che la farina di ceci offre la base per frittate molto simili a quelle fatte con le uova... e molto più sane, leggere, digeribili e rispettose della natura. Queste indicazioni vi aiuteranno a combinare la pastella di farina di ceci (opportunamente "trattata", se volete che il contrasto con la frittata di uova si riduca ancor di più) con ogni tipo di verdure saltate (le verdure naturalmente dolci come carota e zucca bilanciano il sapore intenso della farina di ceci, ma altrimenti tutto ciò che si può saltare in padella va bene: cipolle e porri, cavoli e patate, biette e spinaci, funghi e peperoni, pomodori e piselli... il limite è la vostra fantasia).

Sarà necessario (come per le ricette della farinata) mettere a bagno la farina di ceci per diverse ore.

I seguenti ingredienti possono essere aggiunti alla farina di ceci, ancor prima di mescolarla con l'acqua. Indicativamente potete seguire queste dosi per 100 grammi di farina:

- Sale (a gusto)
- Pepe (non più di ½ cucchiaino)

- Lievito alimentare (1 cucchiaino)
- Curcuma e/o paprica affumicata (da ¼ a ½ cucchiaino, aggiungono colore alla frittata)
- Peperoncino in scaglie o in polvere (a gusto)
- Kala namak (sale nero indiano, ½ cucchiaino dona il gusto tipico dell'uovo)
- Bicarbonato (½ cucchiaino, aiuta a far gonfiare la frittata)
- Polvere d'aglio e/o di cipolla (½ cucchiaino)

Se desiderate avere una base già pronta, potete mettere da parte la farina con queste aggiunte, conservandola asciutta in barattoli o in altri contenitori a chiusura ermetica. In tal modo non dovrete fare aggiunte di ingredienti aromatici ogni volta che vorrete preparare una farifrittata.

Preparazione

La farifrittata si può cuocere sia in padella che al forno, e può tranquillamente essere congelata, risparmiandovi ore di successive preparazioni.

Mescolate in un recipiente la farina di ceci con l'acqua (un rapporto ideale è di 1 a 2; al posto dell'acqua potete anche usare latte d'avena), usando la frusta per non lasciar formare grumi, e ottenendo una pastella di consistenza simile a quella delle crêpes. Fate riposare la pastella per un periodo minimo di 4 ore fino a una notte intera, a temperatura ambiente.

Fate saltare o stufare in padella le verdure per 10 minuti. Versate quindi le verdure sulla pastella di ceci, mescolando bene. Per le quantità, riescono bene le farifrittate che hanno la stessa quantità di base di farina di ceci e di verdure (o anche una maggior dose di verdure, che perdono acqua e peso in cottura).

Riscaldare nuovamente la padella, e quando è ben calda trasferite l'impasto e cuocete a fuoco basso per un minimo di 10/15 minuti per parte.

Per una cottura in forno, mettete l'impasto su una teglia, preferibilmente coperta da carta forno, e lasciate cuocere a 200 gradi per 25 minuti.

Avvertenza

Chi fa la farifrittata in padella deve tener presente che la farina di ceci ha una più alta capacità di attaccarsi al fondo (è una delle ragioni per cui le farinate sono spesso annegate nell'olio); per prevenire danni, è meglio fare le farifrittate in una padella a parte, da usare solo per cibi a base di farina di ceci.