

SECONDI DI PESCE

Farinata ai frutti di mare

Tradizione: Liguria

DOSI

4 persone

PREPARAZIONE

30 min

COTTURA

20 min

Ingredienti per 4 persone

Pepe

Sale

Olio d'oliva **4 cucchiaini**

Prezzemolo

Aglio **2 spicchi**Vino bianco secco **2 cucchiaini**Gamberetti **200 g**Seppioline **300 g**Fasolari **500 g**Farina di ceci **250 g**

Preparazione

- 1 In una terrina setacciate la farina di ceci con un litro di acqua fredda e un pizzico di sale. Mescolate e lasciate riposare per trenta minuti.
- 2 Nel frattempo, lavate i fasolari sotto l'acqua fredda corrente, trasferiteli in una padella con uno spicchio di aglio e una manciata di prezzemolo.
- 3 Irrorateli con due cucchiaini di vino e un cucchiaio di olio, coprite e lasciate cuocere a fuoco vivace fino a quando le conchiglie si saranno aperte. Eliminate quelle rimaste chiuse.
- 4 Togliete dal fuoco e filtrate il liquido di cottura dei fasolari. Tenetelo da parte. Tritate l'altro spicchio di aglio e fatelo soffriggere in una padella insieme a tre cucchiaini di olio e un cucchiaio di prezzemolo.
- 5 Unitevi le seppioline, bagnate con il vino rimanente e due cucchiaini del liquido filtrato dei fasolari. Coprite e lasciate cuocere a fuoco moderato per quindici minuti circa.
- 6 Assaggiate e, se necessario regolate di sale. Levate i fasolari dalle valve. Aggiungete alla preparazione di seppioline i gamberetti e i fasolari sguosciati, lasciate insaporire il

tutto e poi togliete dal fuoco.

- 7** Accendete il forno a 200 gradi. Spennellate con abbondante olio quattro piccole teglie del diametro di 18 cm ciascuna e dal bordo basso. Versatevi la farinata, infornate e lasciate cuocere per quindici minuti circa.
- 8** Togliete le teglie dal forno, distribuite sulla farinata il misto di pesci e infornate di nuovo. Lasciate cuocere ancora per cinque minuti. Prima di servire, spolverizzate con pepe. Vino consigliato: Cinqueterre.