

ANTIPASTI

Frittelle liguri ai ceci

Tradizione: Liguria

DOSI

4 persone

Ingredienti per 4 persone

Farina di ceci	600 g
Acqua	200 cl
Sale	2 cucchiaini
Olio d'oliva	

Preparazione

- 1 Almeno 8 ore prima della preparazione, sciogliere in un litro di acqua la farina di ceci mescolando energicamente con una frusta. Aggiungere il sale e lasciare riposare.
- 2 Mettere il composto in una pentola capiente e portare a ebollizione sempre mescolando con un cucchiaio di legno. Dal momento in cui inizia ad addensarsi, continuare a cuocere per 15-20 minuti.
- 3 Disporre dei piatti fondi su un tavolo e versarvi in ognuno 3 mestoli di composto. Lasciare raffreddare completamente.
- 4 Staccare delicatamente le tortine di ceci dai piatti e tagliarle a listarelle (come le patatine fritte); in una padella di olio ben caldo, mettere le panisse e friggerle finché non siano ben dorate.
- 5 Asciugarle su un foglio di carta assorbente e disporle in un piatto da portata aggiungendo poco sale. Le panisse vanno mangiate calde e sono ottime sia come antipasto che come contorno.