

## Farinata di cipolle novelle

*Ceci e cipolle take-away*

*Scoprite la ricetta della farinata: un'idea semplice e stuzzicante ideale da portare con sé per un pranzo al sacco sano e nutriente.*



La settimana incomincia nel modo più salutare possibile grazie alle [cipolle novelle](#) e ai [ceci](#). Se le prime sono depurative, i secondi contengono ferro, magnesio, vitamine del gruppo B e proteine. Come tutti i legumi devono essere **abbinati ai cereali integrali** per completare l'apporto di aminoacidi (i costituenti delle proteine) essenziali. Accompagnate quindi la farinata con **fettine di pane di farro o di segale** leggermente tostate.

**Difficoltà: facile**

**Costo: basso**

**Preparazione: 60 minuti**

### Ingredienti (per 4 persone)

150 g di farina di ceci

3 cipolle novelle

250 g d'acqua fredda

**olio extravergine d'oliva Despar**

sale marino integrale e pepe

### Procedimento

1. In una ciotola abbastanza ampia miscelare la farina di ceci, due prese di sale e l'acqua fredda. Mescolare bene con l'aiuto di una frusta da cucina per evitare la formazione di grumi. Lasciare riposare la pastella in frigorifero per almeno 2/3 ore.
2. Tagliare le cipolle a rondelle o a spicchi sottili e farle appassire in padella con un filo d'olio, mezzo bicchiere d'acqua, un pizzico di sale e del pepe nero a piacere. Cuocere per circa 15 minuti a fuoco lento.
3. Lasciare raffreddare le cipolle e aggiungerle all'impasto di farina di ceci.
4. A questo punto trasferire la farinata in una padella antiaderente unta d'olio a fuoco basso. Nello stesso modo in cui si cuoce una frittata, attendere che la superficie si rassodi, poi girare la farinata e cucinarla per altri cinque minuti. In alternativa è possibile optare per la cottura in forno utilizzando una teglia: formare uno strato di circa 1,5 cm e cuocere per 25 minuti a 220°C.
5. Servire ancora calda e tagliata a quadratoni.