

### Farinata di ceci

*Chef Melissa Savoini, Ristorante Sapor di...Vino*

Gluten free, Dairy free, Veggie, Vegan

Indice Glicemico: **Basso**

Tempo di Preparazione: **50'**

Difficoltà: **Bassa**

Dosi: **3 persone**

Tempo di cottura: **25'**

Costo: **€**

Stile di vita: **Sedentario**

### Ingredienti (per 3 persone)

- (teglia da 28 cm circa)
- 150 g di farina di ceci
- 400 ml di acqua
- 40 ml di olio di oliva extravergine
- 1/2 cucchiaino di Rosmarino
- Sale q.b

### Procedimento

- Mescolare la farina di ceci, poco alla volta, con l'acqua e il sale;
- Togliere la schiuma che si formerà in superficie;
- Lasciare il composto coperto (temperatura ambiente) per circa 2 ore girandolo di tanto in tanto;
- Dopo circa 2 ore mescolarlo molto bene per amalgamare tutti gli ingredienti;
- Versare il composto in una teglia (meglio se di alluminio, vaschette cuki) unta di olio;
- Aggiungere il rosmarino e cuocere nella parte bassa del forno, ben caldo (230/250 ° per circa 10 minuti, poi abbassare la temperatura a 200 ° per altri 15 minuti (deve risultare ben dorata in superficie).

**Effetti avversi delle terapie:** alterazione del gusto, perdita di appetito, fatigue, stipsi / costipazione fisiologica e non meccanica.

**FBO per te:** La farinata di ceci è una ricetta storica Ligure. I ceci, così come tutti i legumi, sono da considerarsi proteine vegetali, molto ricchi in fibra, capace di ostacolare l'assorbimento del colesterolo. Per completare il piatto vi consigliamo di consumare la farinata con un contorno di verdure e una fetta di pane integrale, inoltre per aumentare maggiormente la biodisponibilità del ferro non eme contenuto nei ceci sarebbe opportuno consumare una fonte di vitamina C nello stesso pasto. Un esempio potrebbe essere tramite un frutto come kiwi o arancia, o in alternativa condire le verdure con del peperoncino fresco o del succo di limone.

