FARINATA CON VERDURE LIGHT

Posted on 18 Maggio 2023 by B.B

Note

DOSI 8 / 10 PERSONE

Ingredienti

RICETTA

GR 200 FARINA MAIS FIORETTO

GR 50 FARINA 00

GR 750 ACQUA

5 ASPARAGI

15 FAGIOLINI

1 CIPOLLOTTO ROSSO TROPEA

5 FIORI DI ZUCCA

1 ZUCCHINA

1 TAZZA PISELLI

1 CUCCHIAIO DI PESTO

1 CUCCHIAINO DI SALE FINO

Cosa mi serve

LECCARDA E CARTA FORNO

Procedimento

FARINATA

In una Ciotola capiente mescoliamo le farine con il sale, poi poco alla volta aggiungiamo l'acqua mescolando con una frusta per eliminare i grumi.
Lasciamo riposare in frigorifero e occupiamoci delle verdure, laviamole e tagliamole come preferiamo. Unica accortezza è di tagliarle sottili.

Prendiamo la leccarda del nostro forno e ricopriamola di carta forno con 2 fogli a croce se volete potete metterne anche un terzo.
Recuperiamo la farinata dal frigorifero e uniamo parte delle verdure senza i fiori di zucca che metteremo alla fine per non perderli nell'impasto. Stendiamo l'impasto di acqua e farina sulla leccarda, aiutiamoci con le mani per stendere equamente l'impasto su tutta la superficie.

Terminiamo decorando la superfice dell'impasto con le verdure che abbiamo messo da parte e un cucchiaio di pesto che aggiungeremo in ordine sparso.
Inforniamo a 220° per almeno 50 minuti se serve, proseguiamo la cottura per 60 minuti. Gli ultimi 10 minuti con forno ventilato o grill

Buon Appetito!

FARINATA CON VERDURE LIGHT : MAIS -SENZA OLIO!

La Farinata con verdure è una variante Light molto gustosa della celebre farinata di ceci. Questa versione non contiene olio ma le verdure compensano donando tantissimo gusto e sazietà!

La farinata di ceci è una bassissima torta salata Ligure e Toscana che si prepara appunto con farina di ceci acqua sale e olio. In alcune zone della toscana si prepara con aggiunta di cavolo nero.

Questa ricetta antichissima, come spesso accade confonde le sue origini tra mito, leggenda e realtà. Le prime tracce documentate risalgono all'anno 1477 quando la città di Genova disciplinò con un decreto la ricetta della Farinata. Decreto nel quale si vietava l'utilizzo di olio scadente per la preparazione di questa ricetta.

Ecco come nasce uno degli street food più amati di sempre!

Ho scelto di utilizzare la farina di mais per ridurre le calorie nessuno vi vieta di sostituire la farina di mais con quella di ceci.

Vi aspetto con nuove Golose Ricette light

Buona tavola e Buon Gusto a voi!