

LE RICETTE SUGGERITE DA AIC SARDEGNA DAI SOCI O DALLE MAMME



PANELLE

Ingredienti:

- 500 gr. di farina di ceci consentita
- 1500 gr. di acqua
- sale q.b.
- pepe q.b.
- prezzemolo o semi di finocchietto selvatico



Esecuzione: In un litro e mezzo di acqua fredda fate sciogliere 500 gr di farina di ceci, il sale e pepe, mescolando molto bene. Può essere utile usare una frusta a mano per evitare la formazione di grumi. Mettere la pentola sul fuoco e mescolare a lungo, finché l'impasto è diventato compatto e si stacca dai bordi della pentola.

E' un'operazione faticosa ma è fondamentale che la farina sia ben cotta.

Aggiungere del prezzemolo tritato o, se si preferisce un sapore più deciso, una manciata di semi di finocchietto selvatico.

Togliere la pentola dal fuoco e dare all'impasto la forma di panelle, cioè fettine rettangolari o circolari di circa mezzo centimetro di spessore. Per far ciò spalmare un pò d'impasto su un piatto piano procedendo dal centro verso l'esterno e avendo cura di mantenere costante lo spessore.

Staccare l'impasto e ricavarne 6 o 9 panelle. Continuare fino ad esaurimento dell'impasto e poi friggere le panelle in abbondante olio di semi ben caldo.

RICETTA SUGGERITA DA :
AIC SARDEGNA

PUBBLICATA DAL 8 febbraio 2010