

Farinata di ceci e caponatina di verdure rossa

Tempo di preparazione: 45 min

Difficoltà: Medium

Ingredienti

- Acqua: 700 ml
- Farina di ceci: 250 g
- Funghi champignon: 100 g
- Melanzane: 100 g
- Olio di semi di mais: 3 cucchiari
- Olio extra vergine: qb
- Olio extra vergine di oliva: 4 cucchiari
- Pepe: qb
- Pepe: qb
- Peperoni: 100 g
- Sale: qb
- Sale: 1 pizzico
- Zucchine: 100 g



Preparazione

1. In una ciotola unite la farina di ceci e aggiungete gradatamente l'acqua.
2. Rimuovete i grumi continuando a mescolare con una frusta, fino a che si formerà un composto liquido ma vellutato e rimuovete la schiuma con una schiumarola.
3. Lasciate riposare per 6/8 ore a temperatura ambiente mescolando e schiumando spesso, dopo circa 4 ore unite l'olio di oliva extra vergine con la frusta, dopo 8 ore la pastella è pronta per essere cucinata, a questo punto aggiustate di sale e pepe.
4. Preriscaldate il forno a 220°, ungete una teglia dai bordi bassi con 3 cucchiari di olio di mais e versate la pastella. Infornate la teglia e lasciate cuocere per circa 25 minuti.
5. La farinata di ceci sarà pronta quando dorata alla superficie e croccante.
6. Per la caponatina di verdure rosse, tagliate della stessa dimensione tutte le verdure e cuocetele separatamente, una volta cotte versatele in una casseruola, salate e pepate a piacere. Aggiungete il **Pomodoro a Cubetti Pomì** e lasciate cuocere a fuoco moderato fino a che non avrà preso un bel colore rosso scuro. Aggiustate di sale e pepe.
7. Servite la caponatina insieme alla farinata di ceci tagliata a quadri.

For this recipe we used:

Pomodori a cubetti
200 g

