

Ingredienti:

2-3 cipollotti completi di verde
4-5 zucchine
300 gr farina di ceci
900 gr di acqua
10 cucchiaini di olio extravergine
Sale marino integrale fino
Pepe (facoltativo)



Cecina alle zucchine

La sera precedente versare la farina nell'acqua e lasciare coperto per tutta la notte. Normalmente la farina di ceci dovrebbe sciogliersi in questo tempo senza formare grumi, se ciò non dovesse accadere o si vuole ottenere lo stesso effetto in poco tempo (qualche ora di riposo è sempre bene considerarla) utilizzare un mini-pimer per ottenere un impasto fluido ma omogeneo. Aggiungere l'olio e il sale e frullare brevemente Cuocere 10 min le zucchine a vapore. Foderare la leccarda del forno con carta forno inclusi i bordi. Versare il liquido all'interno (si deve ottenere uno strato di circa 1 cm). Distribuire sulla superficie le zucchine tagliate a pezzetti e i cipollotti a crudo tritati inclusa la foglia. Informare a 200° per 35 min circa o fino a doratura. Ottima tiepida o fredda.

Ingredienti:

2-3 cipollotti completi di verde
Un mazzo di bietola
Un mazzo di borragine
10-15 fiori di zuccina
300 gr farina di ceci
900 gr di acqua
10 cucchiaini di olio extravergine
Sale marino integrale fino
Pepe (facoltativo)

Cecina bucolica

Il procedimento è lo stesso della precedente ricetta ma l'utilizzo di erbe di campo come la borragine e i fiori di zuccina la rendono particolarmente gradita al palato. Sugeriamo comunque l'utilizzo dei cipollotti (o in alternativa, delle cipolle, eventualmente anche rosse) per un gusto particolarmente sfizioso!

