



il biricoccolo
fattoria sociale e CSA



il biricoccolo
fattoria sociale e CSA

Ingredienti:

120 g di farina di ceci
270 ml di latte di soia (o vaccino)
o acqua (molto freddi)
1 cucchiaino di olio di semi di mais
Sale marino integrale fino
Opzionale:
Qualche fino di erba cipollina
Prezzemolo



Crepes di ceci

Mescolare tutti gli ingredienti in una ciotola, facendo attenzione che non si creino grumi (eventualmente frullar con il pimer o, meglio, lasciare riposare la pastella in frigo alcune ore o tutta la notte).

E' possibile aggiungere erba cipollina e/o prezzemolo tritati fini per insaporirle.

Una volta che il composto è ben omogeneo, scaldare la crepiera, ungerla con un filo di olio e versate parte del composto facendo in modo che la pastella copra uniformemente la superficie della crepiera, se necessario fatela ruotare altrimenti, se in vostro possesso, aiutatevi con l'apposito strumento a T adatto a tale scopo. Cuocerle su entrambi i lati. Guarnire con hummus, pomodori secchi, primosale, feta....

Ingredienti:

250 gr di zucca a dadini
160 gr di farina di ceci
1 cipolla
Timo o altre erbe aromatiche
Curcuma in polvere
Sale marino integrale fino
Olio extravergine di oliva qb

Pancakes

Qualche ora prima versare in una ciotola la farina di ceci e il doppio dell'acqua (quindi 320 gr), lasciare riposare qualche ora in frigo (meglio se tutta la notte). Disfare eventuali grumi con una forchetta o il minipimer fino ad ottenere una pastella omogenea.

Affettare la cipolla e saltarla in padella con un filo di olio, aggiungere la zucca e lasciare cuocere per una decina di minuti aggiungendo poca acqua, sale, spezie e aromi.

Frullare la pastella con la zucca e quando uniforme, friggere i pancakes da entrambi i lati. Servire caldi con una mousse di verdure, misticanza o formaggi dolci.

