

Farinata di Ceci Genovese



La farinata di ceci viene preparata in tutta Italia, anche se in versioni differenti a seconda della zona di cui è tipica; è conosciuta con nomi differenti come socca in piemonte, cecina a Pisa, fainè a Sassari e gli ingredienti variano da località a località. Quella originale e la più semplice è sicuramente la farinata di ceci genovese. L'ideale sarebbe poter cuocere la farinata in teglie in un forno a legna, ma si ottengono ottimi risultati anche nel semplice forno elettrico di casa.

Esecuzione: Facile

Preparazione: 10'+5h rip

Cottura: 20'

Dosi per 3 teglie

Ecco come preparare la semplice e gustosa farinata di ceci alla genovese. Mescola in una terrina la farina di ceci con l'acqua a temperatura ambiente, facendo attenzione a non lasciare grumi: otterrai un composto omogeneo e liquido.

Copri il composto nella terrina con una pellicola e lascialo riposare fuori dal frigo per almeno 5 ore (meglio se di più, fino a 10 ore!) con l'accortezza di mescolarlo ogni tanto. Alla fine del riposo, se necessario, rimuovi la schiuma che si è formata in superficie con una schiumarola.

Aggiungi al composto i 50 g di olio extra vergine di oliva (6-7 cucchiai) ed il sale (2 cucchiaini rasi) amalgamando bene.

Ungi con poco olio di oliva 3 teglie in alluminio, rame o antiaderenti da 32 cm di diametro e versaci il composto con l'aiuto di un ramaiolo fino ad ottenere lo spessore uniforme di circa 0,8 cm.

Preriscalda il forno statico a 250° C ed inforna la o le teglie nella parte bassa a contatto con il fondo per 10 minuti. Dopodiché sposta la teglia nella parte alta del forno e cuoci per ulteriori 10-15 minuti o finché non prenderà il tipico color nocciola.

Sforna, spolvera di pepe fresco e servi la farinata di ceci ben calda, tagliata a spicchi. Può essere consumata riscaldata anche dopo 3-4 giorni di frigorifero.

Come dicevamo tante sono le varianti e gli ingredienti che possono essere aggiunti all'impasto: rosmarino o origano, carciofi, stracchino, salsiccia, cipolla, zucca, prezzemolo.

Se non hai delle teglie antiaderenti adeguate, comprale subito al [miglior prezzo su Amazon!](#)

Ingredienti per 3 teglie diametro 32 cm

- 900 ml acqua
- 300 g farina di ceci
- 50 g Olio EV di Oliva
- 10 g sale
- Olio EV di Oliva per ungere le teglie