

Ricetta Panelle

INGREDIENTI

- 200 GR. DI FARINA DI CECI
- 1/2 LITRO D'ACQUA
- PREZZEMOLO O SEMI DI FINOCCHIO
- SALE E PEPE Q.B.

PROCEDIMENTO

- In una pentola, fate sciogliere a freddo 200 grammi di farina di ceci in mezzo litro d'acqua salata, facendo attenzione che non si formino grumi.
- Aggiungete un po' di pepe e mettete sul fuoco a fiamma bassissima, mescolando continuamente.
- Tenete sul fornello per circa 15 minuti, o fino a quando l'impasto non inizierà a staccarsi dalle pareti della pentola.
- A questo punto, versate rapidamente il composto di ceci su una superficie liscia e bagnata (come ad esempio un tavolo di marmo o di legno) e spianatelo con un coltello in modo da renderlo il più sottile possibile.
- Lasciate raffreddare la pasta per qualche minuto, poi tagliatela a rettangoli.
- Fatto questo, scaldate in una padella dell'olio di semi di arachidi (abbondante) e fatevi soffriggere le panelle fino a quando non saranno leggermente dorate.
- In alternativa, per renderle più leggere, cuocete le panelle al forno.

Possono interessarti anche molte altre **ricette di cucina naturale e preventiva**. Resta in perfetta forma psicofisica alimentandoti nel modo più naturale possibile.