Frittata con farina di ceci e zucchine

La frittata con farina di ceci e zucchine è un modo sfizioso di consumare i legumi, importanti nel piano alimentare di ognuno di noi.

Emanuela Caorsi ha ideato una **nuova ricetta** per te: **frittata con farina di ceci e zucchine**.
Con pochissimi ingredienti puoi realizzare il pasto perfetto per i tuoi **pranzi** fuori casa o per i tuoi gustosi **aperitivi**. E se vuoi sperimentare utilizzando qualche **ingrediente alternativo**, ti consigliamo di usare la **farina di lenticchie**, in sostituzione di quella di ceci, e la **verdura di stagione** che più preferisci.
In più, per arricchire il tuo piatto e renderlo ancora più delizioso, puoi aggiungere un po' di **feta sbriciolata** alla pastella di ceci.
È una vera bontà tutta da gustare! Divertiti con questa ricetta e prova a ricrearla anche tu.

Difficoltà: bassa
Costo: basso
Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti
per 2 persone

Per le zucchine
3 zucchine piccole con il fiore
1 cipolla rossa
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium
q.b. di sale marino integrale

Per la pastella
100 g di farina di ceci
150 ml di acqua
1 cucchiaio olio extra vergine di oliva
Un pizzico di sale marino integrale
Scorza di mezzo limone Bio,Logico Despar

Procedimento
1. Prepara la pastella mettendo tutti gli ingredienti in una ciotola e mescolandoli bene con una frusta fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi. Tieni da parte.
2. Lava le zucchine e la cipolla. Grattugia le zucchine e taglia a fettine sottili la cipolla.

3. In una padella antiaderente aggiungi un cucchiaio di olio extra vergine di oliva e, quando è leggermente caldo, aggiungi la verdura (zucchine e cipolle). Salala e falla cuocere a fuoco medio per 10 minuti girandola di tanto in tanto.
4. Versa le verdure nella pastella di ceci.
5. Ungi leggermente la padella con olio extra vergine di oliva, versa sopra l'impasto e fai cuocere per 10-12 minuti a fuoco basso coperta con il coperchio, quindi girala aiutandoti con il coperchio o con un piatto.
6. Fai cuocere per altri 6-7 minuti. Servi subito.