

Farinata con asparagi e cipollotti

La farinata con asparagi e cipollotti è una ricetta a base di farina di ceci, molto semplice e ideale da preparare nella stagione primaverile.



Oggi ti proponiamo una ricetta **semplicissima**, perfetta **da preparare in anticipo**: la farinata con asparagi e cipollotti. Puoi preparare la pastella anche il giorno prima e conservarla in frigorifero. La farinata con asparagi e cipollotti è ottima **servita calda**, ma potete servirla anche **fredda** e prepararla come **schiscetta** oppure per un **pic-nic**. Puoi variare gli ingredienti a seconda dei tuoi gusti e della stagione!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 20 min.

Ingredienti

Per 1 teglia

200 g di farina di ceci

600 ml di acqua

250 g di asparagi verdi di Altedo IGP Despar Premium

2 cipollotti

1 spicchio di aglio

q.b. di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium

q.b. di sale e pepe

Procedimento

1. Mescola la farina di ceci con l'acqua e aggiungila poca alla volta per evitare la formazione dei grumi. Mescola gli ingredienti con una frusta fino ad ottenere una pastella liscia e priva di grumi, aggiungi 4 cucchiaini di olio e regola di sale e pepe.
2. Lascia riposare la pastella 2 ore.
3. Elimina la parte più dura degli asparagi, quindi tagliali a fettine molto sottili e trasferiscili in una padella con 2 cucchiaini di olio, l'aglio in camicia, una tazzina di acqua e un pizzico di sale.
4. Lascia cuocere gli asparagi 5 minuti, elimina l'aglio e lascia raffreddare gli asparagi. Dividi a metà i cipollotti oppure tagliali a rondelle.
5. Versa la pastella in una teglia rivestita di carta forno (o ben oliata), quindi aggiungi gli asparagi cotti e i cipollotti.
6. Aggiungi un pizzico di sale e pepe in superficie e, se preferisci, completa con un cucchiaino di olio.
7. Cuoci la farinata nel forno preriscaldato a 200°C per circa 30 minuti, o fino a doratura.
8. Accompagna con asparagi crudi marinati o altre verdure di stagione.