



## FARINATA



### INGREDIENTI

- 1 porzione di farina di ceci
- 1 punta di bicarbonato di sodio
- sale
- pepe macinato fresco
- 1 cucchiaino d'olio di oliva (solo a partire dalla fase 3)

### PREPARAZIONE

- Il giorno precedente, mescolare in un contenitore la farina con il bicarbonato di sodio e 150 ml di acqua fredda. Coprire il contenitore con uno strofinaccio da cucina e lasciar riposare per tutta la notte.
- Il giorno successivo eliminare l'eventuale schiuma formata sulla superficie, quindi insaporire la pasta con il sale e il pepe (l'olio solo a partire dalla fase 3).
- Ricoprire la leccarda con della carta da forno (a partire dalla fase 3 la leccarda può essere unta di olio) stendere la pasta dello spessore di 1 cm. In alternativa, versare qualche cucchiaino di acqua sul fondo di una pirofila e stendervi sopra la pasta livellandola con un cucchiaino.
- Guarnire la farinata a piacere (vedere i suggerimenti forniti di seguito).
- Scaldare il forno a 200°C (forno ventilato 180°C, forno a gas livello 3-4). Una volta caldo, infornare la farinata e cuocerla per 20 minuti circa, fino a quando non avrà assunto un bell'aspetto dorato. I tempi di cottura variano in base allo spessore della pasta.

### SUGGERIMENTO

La farinata è un'ottima alternativa alla pizza e può essere farcita nei modi più svariati, ad esempio con peperoni, zucchine, mezzo pomodoro o altre verdure consentite dal proprio programma alimentare personalizzato. Sono ottime anche le carote o il cavolo rapa (queste verdure vanno preventivamente affettate e scottate dai 2 ai 5 minuti in acqua salata bollente). La farina di ceci utilizzata per la pasta costituisce la porzione proteica del pasto, pertanto non deve essere guarnita con formaggio o altri cibi proteici. E' invece possibile distribuirvi sopra erbe aromatiche fresche, come timo, maggiorana e origano. Chi predilige i sapori piccanti e decisi, può guarnirla con fettine molto sottili d'aglio o di peperoncino piccante.