



Schiacciatina di ceci e zucchini

RICETTA SCOLASTICA

Ingredienti:
per una porzione

40g Farina di ceci

80g Zucchine

32g Farina di frumento

100ml acqua

10ml olio EVO

Aglione q.b.

Sale fino q.b.





Schiacciattina di ceci e zucchine

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Iniziate con miscelare le due farine in una ciotola. Aggiungete poco alla volta tutta l'acqua, mescolando con una frusta. Otterrete un composto liquido. Aggiungete l'olio EVO e il sale continuando a mescolare per amalgamare tutti gli ingredienti. Lasciate riposare per almeno mezz'ora la pastella ottenuta.

Ora prendete le zucchine e una volta lavate e pulite tagliatele a rondelle e successivamente ancora a metà. In una padella mettete un filo d'olio e l'aglio.





Schiacciatina di ceci e zucchine

RICETTA SCOLASTICA

Procedimento:

Aggiungete le zucchine e fatele trifolare per circa 8 minuti. Una volta pronte toglietele dal fuoco e fatele raffreddare. Prendete una teglia da forno e ricopritela con della carta da forno. Versate un filo d'olio sul fondo e iniziate a versare la pastella. Adagiate sopra le zucchine trifolate e per finire un altro filo d'olio. Infornate a 200°C in modalità ventilata per 30 minuti. Gli ultimi 5 minuti mettete la funzione grill fino alla doratura desiderata.

La schiacciatina di ceci e zucchine è pronta da gustare!

