



mangiaredadio

FRITTATA VEG AI CARCIOFI

Ricetta di *Simona Pedrali*

INGREDIENTI (per 4 persone)

200 gr di farina di ceci
500 gr di acqua temperatura ambiente
4 carciofi
1 spicchio d'aglio
Olio EVO
Sale e pepe q.b.



PREPARAZIONE

Pulite i carciofi eliminando le foglie esterne più dure e le spine, lavorando il gambo e sezionandoli inizialmente in quattro parti uguali; proseguite eliminando le barbe interne e tagliando i carciofi a lamelle sottili.

Stufateli in una padella coperta con un filo d'olio EVO e un aglio in camicia.

Nel frattempo, preparate la pastella aggiungendo gradualmente l'acqua alla farina di ceci, continuando a rimestare con una mezza frusta, affinché non si formino i grumi.

Aggiungete un filo d'olio.

Togliere dal fuoco i carciofi e aggiustarli di sale.

Unire i carciofi alla pastella.

Scaldare il forno a 180°; bagnate e strizzate un foglio di carta da forno e riponetela all'interno della teglia. Cospargetevi l'impasto e lasciate cuocere una ventina di minuti, sino a doratura.