

FARINATA DI CECI GOURMET CON CONIGLIO CBT, HUMMUS, PESTO DI OLIVE E POLVERE DI CIPOLLA BRUCIATA

INGREDIENTI (per 4 persone)

(Per la farinata di ceci)

150 g di farina di ceci
450 g di acqua tiepida
1 cucchiaino di sale
3 cucchiai d'olio EVO
1 rametto di rosmarino

(Per il coniglio)

1/2 coniglio con ossa
sale fino
rosmarino
Olio evo q.b.

Erbe aromatiche e spezie a piacere

(per la polvere di cipolla bruciata)

2 cipolle rosse

(per l'hummus di ceci)

200 g di ceci lessati e scolati
3 cucchiai di olio EVO
½ spicchio d'aglio privato dell'anima
il succo di ½ limone
1 cucchiaino raso di sale
3 cucchiai di tahina
1 pizzico di paprika dolce

(per la finitura)

2 cucchiai di olive taggiasche sott'olio
ciuffi d'insalata riccia
olio EVO



PREPARAZIONE

Salate il coniglio e confezionatelo in un sacchetto sottovuoto con le erbe aromatiche. Lasciate cuocere sotto vuoto in vasca a bassa temperatura a 70° (4 ore i lombi; 12 ore le cosce e le spalle).

A fine cottura spolpatelo con le mani eliminando tutte le ossa, aggiungete ancora un filo d'olio, e – a piacere - erbe aromatiche fresche tritate fini.

Preparate la polvere di cipolla bruciata: Preriscaldate il forno a 115°

Sbucciate la cipolla, sciacquatela sotto acqua fredda e asciugatela con un panno.

Tagliatela a lamelle circolari sottilissime, con l'ausilio di una mandolina.

Infornate per circa 2 ore.

Una volta raffreddata, scegliete se sminuzzare col cutter o se lasciare a ciuffetti.



mangiaredadio

Preparate l'hummus frullando tutti gli ingredienti, sino a ottenere un composto blando che trasferirete in una siringa da pasticciare.

Preparate la farinata, amalgamando delicatamente e alla perfezione acqua e farina con un frullino. Lasciate riposare un'ora e sminuzzate il rosmarino.

Trascorso il tempo necessario, aggiungete sale, olio e aromatiche e mischiate ancora con il frullino.

Trasferite il composto in una teglia antiaderente ben oleata.

Infornate in forno statico a 200° dapprima posizionando nella parte alta la vostra teglia per 15 minuti. Poi, trasferitela nella parte bassa e cuocete per altri 20 minuti. Sfornate.

Battete le olive a punta di coltello.

Decorate la farinata, innanzitutto creando dei ciuffi di hummus; alternateli con muchietti di pesto di olive e poi andate a posizionare il vostro coniglio disossato.

Polverizzate con la cipolla bruciata, rifinite con ciuffi di insalata riccia e, prima di servire, con un giro d'olio extravergine d'oliva.