



Farinate con asparagi

Portata: Secondi piatti

Tempo di preparazione: Oltre 60 Minuti

Difficolta': Facile

Ingredienti per 6 persone:

- 60 farina di ceci
- 120 acqua a temperatura ambiente
- 300 asparagi
- 2 cucchiaini di olio Extra Vergine di Oliva
- qb sale
- qb pepe

Preparazione:

Ecco come preparare le farinate con asparagi, un piatto senza glutine e senza lattosio, facilmente.

Mescolate in una ciotola con una frusta la farina di ceci e l'acqua, fino a quando non otterrete una miscela omogenea. Coprite la ciotola con la pellicola e lasciate riposare almeno un'ora.

Pulite gli asparagi, eliminate la parte legnosa del gambo e metteteli a bollire in una pentola alta e stretta con poca acqua salata, dopo averli raggruppati con dello spago. Fateli cuocere per circa 15 minuti in piedi, in modo che le punte, più delicate, restino fuori dall'acqua e cuociano col solo vapore.

Scolate gli asparagi e tagliateli a rondelle sottili, tenendo da parte le punte. Riprendete il composto di farina di ceci, mescolate per amalgamare nuovamente farina e acqua, salate, pepate e aggiungete gli asparagi.

Bagnate della carta da forno, strizzatela, ricavatene dei piccoli rettangoli e foderate con questi sei stampini da muffin. Con pochissimo olio extravergine d'oliva ungete la carta da forno.

Distribuite il composto di ceci e asparagi negli stampini.

Versate il rimanente olio sulla superficie delle piccole farinate con asparagi e cuocete in forno a 180 °C per circa 35-40 minuti.

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario**

dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**