

LE PANELLE



Le panelle sono delle frittelle fatte con farina di ceci, acqua e prezzemolo, una ricetta tipica palermitana, vengono di solito servite in mezzo al pane e sono il cibo da strada per eccellenza nel capoluogo siciliano.

INGREDIENTI:

- 300 gr di farina di ceci
- 900 ml di acqua
- un cucchiaio di prezzemolo tritato
- un cucchiaino di sale

TEMPI:

preparazione: 20 min, cottura: 15 min, totale: 35 min

OCCORRENTE:

Frusta/ Pentola/ Teglia/ coltello

PREPARAZIONE:

Per prima cosa versare nella pentola la farina di ceci e il sale e mescolare, poi aggiungere poco a poco l'acqua e mescolare fino ad ottenere un composto privo di grumi. Quindi

aggiungere il prezzemolo e mescolare bene. Trasferire il tutto in una pentola e aspettare che si raffreddi, poi tagliare a fettine o come si vuole e in fine friggerle (chi vuole può aggiungere il limone)

Principi nutritivi: Calorie 387g Lipidi 9g Proteine 22g Carboidrati 58g