

TORTA DI CECI

di Carlo Ceriani

La **torta di ceci** è una ricetta della tradizione, dalle origini antiche e molto povere. Si tratta di una specialità a base di **acqua e farina di ceci**. È una ricetta che prende un nome differente a seconda della città o della regione in cui viene preparata:

Torta di ceci a Livorno, **Farinata di ceci** a Genova, **Cecina** a Lucca, **Fainè** a Sassari o ancora **Panelle** in Sicilia, anche se in versione fritta.

Secondo una leggenda, il connubio di ceci, olio, acqua e sale nacque per sbaglio nel XIII secolo; durante il conflitto navale tra Genova e Pisa, una tempesta danneggiò le imbarcazioni liguri. La cambusa rimase compromessa, mischiando i ceci all'olio e all'acqua di mare. Nei giorni seguenti, questo composto venne proposto all'equipaggio, il quale scoprì che migliorava nei giorni seguenti seccandosi al sole.

INGREDIENTI

Dose per 3 o 4 persone

150 g di farina di ceci

400 ml di acqua

40 ml di olio extra vergine

½ cucchiaino di sale

PREPARAZIONE

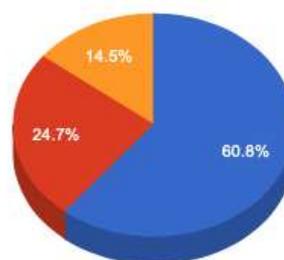
1. Mettete la **farina di ceci** in una ciotola capiente. Unite il **sale** distribuendolo in maniera uniforme sulla farina.
2. Aggiungete l'**acqua** poco alla volta: inizialmente qualche goccia e mescolate con una frusta a mano oppure una forchetta. Man mano che unite l'acqua, poco alla volta, continuate a mescolare con la frusta a mano così da amalgamare perfettamente ed evitare la formazione dei **grumi**.
3. Dopo aver aggiunto tutta l'acqua otterrete un **impasto molto liquido e schiumoso in superficie**: è normale.



4. Fate riposare l'impasto per 3 ore coperto da un canovaccio o un foglio di pellicola. Di tanto in tanto mescolate con la frusta a mano e rimettetelo a riposare.
5. Trascorso il tempo di riposo dell'impasto aggiungete l'olio di oliva, quindi potete procedere alla cottura. Lo stampo preferibile da usare è una teglia in alluminio tonda da 28 cm o una rettangolare di 35x25 cm, comunque molto sottile.
6. Preriscaldate il forno alla massima potenza in modalità statica, a 230°-250° C. Infornate nel ripiano inferiore, il più basso che avete. Cuocetela per circa 10 minuti, poi trasferitela al piano medio alto, continuate la cottura abbassando a 200° C finché non diventa bella dorata sulla superficie, circa 15/20 minuti.
7. Servitela caldissima, appena sfornata. Potrete gustarla anche con formaggi e salumi.

Ripartizione delle CALORIE per macronutriente

● Carboidrati
● Proteine
● Grassi



100 g di *farina di ceci* apportano circa **387 calorie** (60,8% carboidrati, 24,7% proteine, 14,5% grassi).

*La farina di ceci si ricava dai ceci essiccati. I ceci sono i semi del *Cicer arietinum*, una pianta erbacea appartenente alla famiglia delle *Leguminosae*. Per questo la farina è un prodotto molto nutriente ed energetico. Contiene grassi e una discreta quantità di acidi grassi polinsaturi, proteine vegetali, fibre, **vitamine del gruppo B** (B1, B2, B3, B5, B6) e dei gruppi C ed E. I ceci sono anche ricchi di *saponine*, utilissime per diminuire i livelli di colesterolo e trigliceridi nel sangue, nonché di minerali, come il **ferro**, il **calcio** e il **fosforo**. Si tratta di un prodotto abbastanza energetico ma meno calorico del pane, grazie alla maggior capacità di assorbire acqua della farina di ceci rispetto a quella di frumento.*

Questa ricetta inoltre può essere gustata sia da celiaci (intolleranti al glutine) che da intolleranti al lattosio. È anche idonea per una dieta vegetariana e vegana.

