

## Frittata di ceci con zucchine e menta *(Pizze, focacce, frittate)*



### Preparazione

Sciogliere la farina in mezzo litro di acqua la sera prima e lasciarla tutta la notte in un luogo fresco e asciutto. Il giorno dopo aggiungi 400 grammi di acqua, olio e sale (sciolto in acqua). Rendere uniforme l'impasto e distribuirlo su una teglia in ferro. Potete predisporre la teglia con carta da forno e dell'olio. Tagliare le zucchine, spadellarle con olio e aglio e ritirarle al dente in base al gusto. Unire all'impasto le zucchine e la menta tritata fresca. Potete predisporre la teglia con carta da forno e dell'olio. Infornare a 250 gradi per 10 minuti direttamente su fiamma viva se si ha forno a gas e 30 minuti a 250 gradi su ripiano centrale del forno.

### Consigli

Se non siete vegani potete tranquillamente "rubare" questa idea, aggiungere le uova e trasformare la frittata vegana in una frittata nel senso tradizionale della parola.

### Curiosità

La farina di ceci è tipica della Liguria e della zona di Genova in particolare. Sembra che siano stati gli antichi soldati romani ad "inventare" per così dire questa ricetta: sembra infatti che, impastando semplicemente farina di ceci ed acqua, essi riuscissero a preparare delle gustose frittate.

### Informazioni

**Preparazione** 45 minuti

**Cottura** 30 minuti

**Dosi per** 4 persone

**Difficoltà** Facile

la terra di **Puglia**



### ACQUISTA SUL NOSTRO SHOP

Autentici prodotti di Puglia solo su  
[shop.laterradipuglia.it](http://shop.laterradipuglia.it)

**Sconto del 10%**

utilizzando questo codice entro 31/12

RICETTE-2016

[clicca qui per accedere](#)

### Ingredienti

**Farina di ceci** (farina di ceci neri)

**Farina di ceci** (farina di ceci bianchi)

**Acqua** 900 millilitri

**Sale integrale** 13 grammi

**Olio** 100 grammi

**Menta** 30 grammi

**Zucchine** 300 grammi

**Aglio** 2 spicchi

### Condimento

**Sale** 2 grammi

**Olio** 50 grammi