

## Panelle (Fast food)



### Preparazione

Cioè: polentine di ceci fritte (Sicilia occidentale). Sciogliere la farina di ceci in acqua moderatamente salata su fuoco dolce, girando con la paletta di legno sempre nello stesso senso, per ottenere una pasta soffice e priva di grumi. Quando la pasta si stacca dalla pentola va versata negli appositi stampi di legno oleato o sul marmo, dove va spianata all'altezza di circa mezzo centimetro. Appena la pasta raffredda, tagliare a listarelle o quadrati: questi vanno fritti nell'olio bollente o strutto. I palermitani mangiano pane e panelle, cioè alcune panelle fritte, ancora calde, entro il pane appena sfornato, tagliato a metà, con qualche goccia di limone e sale. Talvolta, entro la farina di ceci compare anche il prezzemolo tritato. E' una specialità popolare simile alla panissa ligure o a certe frittelle tunisine.

### Consigli

E' necessario essere molto veloci a stendere il composto sulla spianatoia di marmo, o su un foglio di carta leggermente oliato, o ancora. Questo perché la pasta tende subito a seccare impedendoci così di stenderla sottilmente.

### Curiosità

Sembra che le panelle siano state inventate dagli arabi che, alle prese con la macinatura dei ceci, legume proveniente dall'Oriente, scoprirono prima la farina e poi la panella. Le prime panelle venivano modellate in apposite formine di legno che recavano impresso un simbolo floreale o logo che stava ad indicare il "panellaro" che le aveva fatte. Un'altra piccola curiosità riguardo le panelle: esse si gustavano e si gustano tutt'ora in un panino specifico, la Mafalda.

### Informazioni

**Preparazione** 20 minuti

**Cottura** 10 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** 400 grammi

**Olio di semi di arachidi** (o strutto)

**Sale**

**Prezzemolo** (tritato (facoltativo))

**Limone** (alcune gocce di limone)

**Pepe**