

Panelle Palermitane

Scritto da Totò Mirabile

Venerdì 30 Marzo 2012 09:40 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Marzo 2012 10:02

▣ 30 marzo 2012

PANELLE PALERMITANE



Ingredienti

500 gr di farina di ceci - 1 litro e 1/2 di acqua - 1/2 cucchiaino raso di sale - pepe - prezzemolo o semi di finocchietto selvatico - olio di semi

Preparazione

In un litro e mezzo di acqua fredda fate sciogliere 500 gr di farina di ceci, il sale e pepe, mescolando molto bene.

Può essere utile usare una frusta a mano per evitare la formazione di grumi. Mettere la pentola sul fuoco e mescolare a lungo, finché l'impasto è diventato compatto e si stacca dai bordi della pentola.

E' un'operazione faticosa ma è fondamentale che la farina sia ben cotta. Aggiungere del prezzemolo tritato o, se si preferisce un sapore più deciso, una manciata di semi di finocchietto selvatico.

Togliere la pentola dal fuoco e dare all'impasto la forma di panelle, cioè fettine rettangolari o circolari di circa mezzo centimetro di spessore. Per far ciò spalmare un pò d'impasto su un piatto piano procedendo dal centro verso l'esterno e avendo cura di mantenere costante lo spessore.

Staccare l'impasto e ricavarne 6 o 9 panelle. Continuare fino ad esaurimento dell'impasto e poi friggere le panelle in abbondante olio di semi ben caldo. Un "classico" e nutriente spuntino della cucina palermitana consiste nel panino imbottito con panelle calde o, per i

Panelle Palermitane

Scritto da Totò Mirabile

Venerdì 30 Marzo 2012 09:40 - Ultimo aggiornamento Venerdì 30 Marzo 2012 10:02

più golosi, con panelle e crocchette di patate, ma le panelle sono ottime anche da sole come antipasto caldo.