



LA FARINATA

Le origini della farinata risalgono al 1100 d.C. durante l'epoca delle Repubbliche Marinare Italiane. E grazie alla sua bontà è diventata un simbolo della tradizione culinaria ligure.

E' del 1447 un decreto che conteneva disposizioni per impedire l'uso di olio scadente nella sua preparazione

La Farinata è una ricetta tipica ligure, di origine molto antica. Ricetta semplice e povera è una torta sottile e

salata composta da pochi ingredienti base: farina di ceci, acqua, sale ed olio extra vergine di oliva.

Ingredienti per 6 porzioni circa:

500 grammi di farina di ceci

l. 0,125 di olio

l. 1,75 di acqua

sale

Preparazione:

Mettere in una bacinella la farina di ceci (passata al setaccio) con l'acqua e due buone prese di sale.

Mescolare bene con un cucchiaio di legno fino a che la farina non sia completamente disciolta.

Lasciare riposare mezz'ora e poi passare al colino per togliere gli eventuali grumi di farina.

Cospargete bene di olio una teglia larga circa 50 cm. con bordi alti almeno 3 cm.

Versatevi il composto liquido mescolando ancora per amalgamare bene l'olio.

Infornare a 250° per circa 10 minuti.

Attenzione che la teglia sia ben orizzontale!

Varianti della farinata

Ecco i diversi tipi di farinata: classica, bianca, con bianchetti, con cipollotti e con rosmarino.

Farinata bianca o farinata di grano

Ingredienti:

300 g. di farina bianca (farina di grano)

1 bicchiere olio d'oliva extra vergine

1 litro d'acqua

sale q.b.

pepe nero macinato o pestato al momento q.b.

Preparazione:

Sciogliete la farina nell'acqua e aggiungete un po' di sale. Eliminate eventuali grumi passando il tutto al colino, lasciate riposare in un luogo fresco per almeno 5 ore.

Al momento di preparare questa speciale farinata preriscaldate il forno ad alta temperatura, poi versate prima l'olio e poi la pastella di farina in una o più teglie (lo spessore della farinata deve essere molto basso).

Mescolate per amalgamare olio e pastella.

Cuocete subito nel forno ben caldo. La farinata sarà pronta quando si sarà formata sopra una bella crosticina dorata.

Servitela subito ben calda spolverandola a piacere con un po' di pepe.