



FRITTATA VEGANA SENZA UOVA

Ingredienti

150 gr. farina di ceci
300 ml. acqua
verdura a piacere: es. 1 zucchina
olio evo, sale
pepe nero (opzionale)

Procedimento

Unire l'acqua alla farina di ceci poco a poco, fino ad ottenere un composto omogeneo e senza grumi. Aggiustare di sale.
Per una maggiore digeribilità far riposare 3 ore in frigorifero in un contenitore coperto da pellicola.

Tagliare la zucchina a fiammifero e farla saltare in padella con un filo d'olio.

Unite la pastella, allargandola bene su tutta la superficie della padella e lasciate che si rapprenda.

Fate dorare la frittata su entrambi i lati.

E' ottima servita sia calda che fredda.