

Frittata veg ceci e spinaci

INGREDIENTI:

200 gr di farina di ceci,

400 gr di spinaci già lessati,

1 spicchio di aglio,

400 ml di acqua a temperatura ambiente,

3-4 cucchiaini di olio evo,

un pizzico di pepe,

sale qb.

In una ciotola preparare una pastella con la farina di ceci, sale, 2 cucchiaini di olio e acqua facendo attenzione a non creare grumi.

Lasciarla riposare almeno per 1 ora.

Strizzare e tritare gli spinaci.

In una padella mettere un cucchiaino di olio e lo spicchio di aglio aggiungere gli spinaci e farli insaporire per 5 minuti, togliere l'aglio e far intiepidire un po' la verdura.

Trascorsi 30 minuti aggiungere gli spinaci alla pastella di ceci e amalgamare per bene.

Mettere della carta da forno in una teglia (io uso una teglia da 6 porzioni), ungerla leggermente e versarci dentro il composto.

Cuocere in forno già caldo a 200° per 20-25 minuti, una volta pronta tagliare a quadrati e servire.