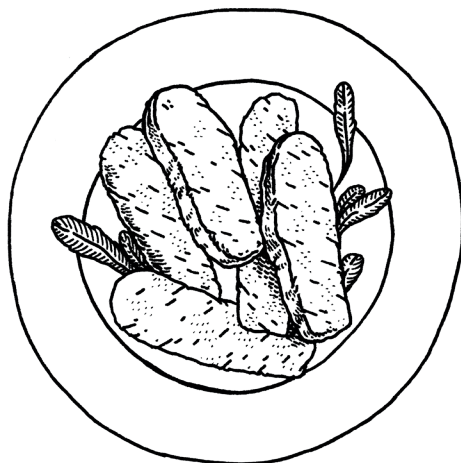


#8

Expo 2015
Regione Liguria
Cooking



Panissa

Vegan-friendly chickpea polenta

Ingredients (4 serves)

300g chickpea flour, 1 litre of water, a teaspoon of salt, a tablespoon of extra-virgin olive oil.

Mix flour into the water and strain to avoid lumps; let stand for at least 2 hours. Grease a cooking pot, pour the mix, add salt and cook, stirring for 1 hour. Pour into a mould and let cool. Enjoy it chopped in salads, or sliced and fried in extra-virgin olive oil, sautéed with onion, or diced and lukewarm, seasoned with oil, vinegar and oregano.

⌚ 3 h

👤 easy

🏷️ IGP Colline Savonesi
Lumassina

Ingredienti (4 porzioni)

300 gr farina di ceci, 1 litro acqua, un cucchiaino di sale, un cucchiaino olio exv oliva.

Stemperare la farina con acqua poi passare nel colino per evitare grumi, far riposare almeno 2 ore, ungere un paiolo, versare, salare e mettere a fuoco mescolando per 1 ora, versare poi il contenuto in forme e lasciare raffreddare. Tagliate a cubetti in insalata o a fette fritte in olio exv di oliva oppure saltate in padella con cipollotto oppure tiepida a pezzetti con olio aceto e origano.