

Piatto diffusissimo in Liguria, è presente anche nella provincia di Alessandria. Con i ceci si ottiene anche la farina, ingrediente base per la preparazione di numerosi piatti tipici dell'Appennino alessandrino. Il più famoso è ovviamente la farinata o "belacauda"...

Preparazione: mescolare 1/2 Kg. di farina di ceci in mezzo litro d'acqua o poco più. Lasciare riposare a lungo il composto aggiungendo un generoso pizzico di sale e un mezzo bicchiere di olio d'oliva extravergine.

Aggiungere eventualmente pochissimo rosmarino tritato finemente. Versare in un apposito "testo" ovvero padella rotonda molto larga e molto bassa e infornare a fuoco vivace, possibilmente di legna, per circa quindici - venti minuti. Tagliare la farinata alta non più di un centimetro a losanghe irregolari e cosparsa a piacere di pepe nero. Servire caldissima. Naturalmente il segreto di una buona farinata consiste nell'acqua non calcarea, nei ceci macinati d'annata, nel taglio di pochissima farina bianca, nel tipo di olio, di forno ecc.; insomma una vera arte. La farinata era il piatto poverissimo e occupava tutta la cena; oggi è soprattutto un piatto - golosità che si consuma a merenda o a sera dopo cena.

Ringraziamo

Edizioni So.G.Ed srl " Il Piccolo"