fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Panelle z mąki z ciecierzycy bez cukru - przepis

Zanim trafią na patelnię, panelle mają postać zwartego bloku. To właśnie studzenie pozwala pokroić masę z ciecierzycy na cienkie plasterki. Nie przyspieszaj tego etapu: smażenie zaczyna się dopiero po całkowitym ostygnięciu.

Porcje: 4 porcje

Składniki

Masa

- 500 g mąki z ciecierzycy
- 1,5 l wody
- sól do smaku
- pieprz do smaku
- 1 pęczek posiekanej natki pietruszki

Smażenie i podanie

- olej arachidowy do smażenia
- opcjonalnie sok z cytryny lub pieczywo do podania

Przygotowanie krok po kroku

1. Wlej wodę do garnka z nieprzywierającym wnętrzem lub aluminiowego, nie ze stali nierdzewnej. Stopniowo domieszaj mąkę, rozbijając grudki.

2. Podgrzewaj na średnim ogniu z solą i pieprzem, nie przerywając mieszania: masa przywiera do dna. Po około 20 minutach powinna mocno zgęstnieć. Domieszaj natkę i natychmiast przełóż całość do keksówki wyłożonej papierem lub posmarowanej olejem.

3. Pozostaw do całkowitego ostygnięcia. Ostrożnie wyjmij i pokrój bardzo cienko. Smaż w obfitej ilości oleju po dwie minuty z każdej strony. Podawaj z sokiem z cytryny albo w pieczywie.

Źródło przepisu: https://blog.giallozafferano.it/unaspiaincucina/la-ricetta-delle-panelle-street-food-palermitano/