Frittelle di Ceci e Verdure o “Socca”

INGREDIENTI

4 cipolle bianche, finemente affettate
500 gr di cavolo riccio, spinaci, bieta
120 gr di farina di ceci
4 uova grandi
3 cucchiai di parmigiano grattuggiato (facoltativo)
2 cucchiaini di cumino macinato (facoltativo)
1 cucchiaino di curry dolce (facoltativo)
Peperoncino (facoltativo)
1 mazzetto di coriandolo (facoltativo)
Olio extravergine
Sale e pepe

Attrezzatura

Tagliere/coltello
Ciotola
Padella
Spatola

PREPARAZIONE

In un’ampia padella scalda 2 cucchiai di olio a fuoco basso. Aggiungi le spezie e tosta per qualche secondo, mescolando con un cucchiaio, finchè non sono fragranti.

Aggiungi la cipolla affettata e cuoci a fuoco medio per *15/20 minuti,* deve risultare molto morbida e di colore ambrato, tendente al caramellato.

Aggiungi in padella anche le verdure a foglia con un pizzico di sale.

Spadella velocemente, il volume delle verdure si deve dimezzare, ma non devo no essere stracotte. Assaggia e regola di sale e pepe. Lascia raffreddare.

In una ciotola combina le verdure cotte precedentemente, parmigiano e farina di ceci.

Mescola bene e poi inserisci uova sbattute, coriandolo finemente tritato al coltello, pepperoncino. Il composto deve essere cremoso e omogeneo.

In una padella scalda tre cucchiai di olio evo. Versa l'impasto in piccole porzioni, aiutandoti con un cucchiaio (come pancakes). Non sovraffollare la padella, cuocine 4 o 5 per volta. Cuoci per circa 2 minuti per lato, fino a doratura. Servi immediatamente con uova all'occhio di bue, formaggio fresco o labneh.

NOTE

Veg

Questa combinazione di tanta cipolla caramellata, verdure a foglia, coriandolo e spezie è la mia preferita, mi ricorda i pakora indiani che mangiavo a Goa. Naturalmente, puoi usare la verdure che hai a disposizione, questa è una ricetta che funziona veramente con tutto. Alcune verdure, come zucchine, carote o zucca butternut possono essere usate a crudo. L'unica accortezza è eliminare l'acqua in eccesso, strizzandole bene dopo averle salate.

COMBO

-Zucchine julienne, menta e cipollotto carote julienne, curcuma, erba cipollina
-Porro, spinaci, noce moscata
-Julienne mista di barbabietola, carota e zucca butternut
-Verza saltata, patate a cubetti, aglio confit, semi di finocchio (le patate hanno bisogno di essere sbollentate in acqua salata) Aggiungi spezie, semi e erbe a piacimento.

SOSTITUZIONI

Farina di ceci – puoi sostituire (totalmente o parzialmente) con altre farine di legumi, come cannellini, fave o piselli.