

CHICKPEA + VEG FRITTERS or “SOCCA”

Ingredients

4 white onions, finely sliced
500 gr. Kale, spinach, chard
120 gr. Chickpea flour
4 large eggs
3 tbsp parmesan (optional)
2 tsp ground cumin
1 tsp mild curry powder
chili flakes (optional)
1 small bunch of fresh coriander
Extra virgin olive oil
Salt, pepper

Equipment

Chopping board/Knife
Mixing bowl
Frying pan
Spatula

Instructions

In a large frying pan heat 2 tbsp of olive oil over low heat.

Add cumin, curry and toast, stirring for few seconds until fragrant. Add onions to the spice mix and cook until you get to caramel color and jammy consistence.
It takes from 15 to 20 minutes. Stir often.

Add greens and a good pinch of salt.
Sauté until the volume of greens is reduced to half.
Taste, adjust with salt and pepper and keep aside to cool down.

In a medium bowl, add cooked veg, parmesan and chickpea flour,
mix well to combine.
Add beaten eggs, chopped coriander (optional), chili flakes
and stir until you get a homogeneous, creamy mix.
Make sure it's well seasoned.

Heat 3 tbsp of olive oil in a large frying pan, the bottom should be evenly coated, add small portions of the mixture, flatten if necessary (they need to look like pancakes).
Cook at medium heat.

After a couple of minutes, flip to the other side and finish cooking.
Fritters need to have a golden brown color and crispy edges.

Serve hot.
Perfect with fried eggs, fresh cheese or labneh.

Notes

Veg

You can use any kind of veg that you have/like.
This combination of lots of onions, greens and hot spices reminds me of Indian pakoras I used to eat in the street market of Goa.

Ideas:

Shredded zucchini, mint, spring onions
Shredded carrots, turmeric, chives
Leeks, spinach, nutmeg
Shredded beetroot/carrot/scallions
Sauté savoy cabbage, diced potato, confit garlic, fennel seeds
(potatoes need to be pre-cook in boiling water for few minutes until cooked through)

Spice up your pancake, play with spices and herbs!

Substitutions

Chickpea flour can be substituted (or partially substituted) for other bean flours, like cannellini beans, peas, fava beans.

FRITTELLE DI CECI E VERDURA 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 cucchiaini di parmigiano grattugiato (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

Procedimento

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 devono 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

Verdura

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 zucchini, carote o zucca butternut possono essere usate a crudo. L'unica accortezza è eliminare l'acqua in eccesso, strizzandole bene dopo averle salate.

Combos:

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.