

PANELLE 1

Ingredienti per 4 persone:

- 600 g di farina di ceci,
- olio d'oliva (o strutto),
- sale,
- prezzemolo tritato (facoltativo),
- alcune gocce di limone.

Cioè: polentine di ceci fritte (Sicilia occidentale).

Sciogliere la farina di ceci in acqua moderatamente salata su fuoco dolce, girando con la paletta di legno sempre nello stesso senso, per ottenere una pasta soffice e priva di grumi.

Quando la pasta si stacca dalla pentola va versata negli appositi stampi di legno oleato o sul marmo, dove va spianata all'altezza di circa mezzo centimetro.

Appena la pasta raffredda, tagliare a listarelle o quadrati: questi vanno fritti nell'olio bollente o strutto.

I palermitani mangiano pane e panelle, cioè alcune panelle fritte, ancora calde, entro il pane appena sfornato, tagliato a metà, con qualche goccia di limone e sale.

Talvolta, entro la farina di ceci compare anche il prezzemolo tritato.

E' una specialità popolare simile alla panissa ligure o a certe frittelle tunisine.