



Farinata genovese fatta in casa, tutti i trucchi per farla buona

Quali sono i segreti per una buona farinata genovese fatta in casa? Vi sveliamo qualche trucco per cuocerla sia nel forno a legna che in quello elettrico.



Farinata genovese fatta in casa (Foto © Francesca Vassallo).

La **farinata** è una **specialità tipica di Genova**, molto indicata in aperitivi o come tapas, insieme a focacce e torte salate. Si può accompagnare a un tagliere di formaggi, soprattutto gorgonzola, o a un contorno di verdure lesse ripassate in olio e aglio, cipolline o carciofi affettati ma anche rosmarino, novellame (rossetti) o salsiccia.

Genova è una città ricca di storia, bella e suggestiva sotto molti aspetti. Dal lato gastronomico l'offerta è eccezionale spaziando dai frutti del mare a quelli di una terra accarezzata da un clima piacevole. Tra le altre cose, come altri luoghi di mare, è radicato il **cibo di strada**, frutto di una tradizione antica che gode ancora di un forte seguito.

In un misto di odori che pervadono la città vecchia e i suoi caruggi, regina incontrastata è la **farinata**, da sempre consumata nelle **sciamadde**, i tipici locali genovesi dove domina il forno a legna e ci sono ampi padelloni sempre pronti a friggere. Forno a legna e farinata hanno un legame quasi assoluto che i forni casalinghi non sono ancora riusciti a scalfire.

Ricetta della farinata genovese

La **farinata** è un **specialità vegana** che si adatta anche ai **celiaci** in quanto gli ingredienti sono privi di glutine. La **farina di ceci** è molto apprezzata per le **proprietà nutrizionali** perchè è ricco di proteine vegetali, sali minerali (calcio, ferro e fosforo) e vitamine C e B.

Quella proposta in questa sede è una ricetta che si avvicina moltissimo all'originale, perché

descrive la stessa tecnica nelle due cotture (forno a legna o elettrico). Il procedimento è semplice, basta seguire fedelmente i vari passaggi.

Come **tegame per la cottura**, è preferibile usare il **testo**, la teglia in rame stagnato che normalmente viene usata in Liguria.

Categoria: Aperitivo, piatto unico

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo totale di preparazione: 20/30 minuti, più il tempo di riposo della pastella



Farina di ceci, sale e olio extravergine di oliva: ingredienti della farinata genovese (© Francesca Vassallo)

Ingredienti

- 300 grammi di farina di ceci
- 1 litro di acqua
- 70 grammi di olio evo (quantità minima);
- 6 grammi di sale grosso.

Con queste dosi, si ottiene circa 1,300 litri di preparato per una farinata sottile. Volendo una farinata più spessa, aumentare proporzionalmente le dosi.

Preparazione della pastella

Setacciare la farina in un contenitore di ceramica o di vetro. Diluirla gradualmente con l'acqua, utilizzando una frusta per evitare grumi. Aggiungere il sale grosso e mescolare con delicatezza.

Far riposare in luogo fresco (in estate è consigliabile la parte meno fredda del frigorifero), coperta da un piatto, per un tempo da 4 a 12/18 ore, rimestando ogni tanto.

Preparazione testo o tegame

Riscaldare il forno, preferibilmente non ventilato a 240°C, o alla massima temperatura consentita. Intanto, girare con la frusta la pastella e togliere l'eventuale schiuma.

Preparare il tegame o il testo. Versare metà olio nella teglia e farlo scaldare leggermente in forno: questa operazione consente di oliare bene, bordi compresi.

Far cadere la pastella sopra un cucchiaio di legno e, con lo stesso, girare il composto cercando di non toccare il fondo con il cucchiaio.

Istruzioni per la cottura

Raggiunta la temperatura corretta, infornare nella parte più bassa del forno. Appena si formano le bolle, bucarle con un ago (ottimo lo spiedino per il barbecue). Se si utilizza una teglia rotonda, ruotarla periodicamente.

Trascorso il tempo indicato, o quando è rappresa e inizia a colorire, accendere il grill e trasferirla nella parte superiore del forno. La **farinata deve avere un colore dorato e caldo**, con una leggera crosticina sulla superficie e una consistenza soda, ma non dura. Spolverare con pepe macinato al momento.

Non mettere la torta direttamente sul piano del forno in quanto l'eccessivo calore causerebbe la formazione di una crosticina. Inoltre **la farinata non deve essere spessa più di un centimetro**, né essere tagliata appena uscita dal forno, ma va lasciata riposare per 5 minuti.

Teglia da 40x30 cm

Scaldare 40 grammi circa di olio e aggiungere 0,750 l di pastella. Cuocere a 240°C per 8 minuti e con il grill per 4/5 minuti (dipende dal calore del forno).



Farinata di ceci (Foto © Francesca Vassallo).

Testo di diametro di 30 cm

Scaldare 30 grammi circa di olio e aggiungere 0,550 l di pastella. Cuocere a 240°C per 12 minuti e con il grill per 8/10 minuti (dipende dal calore del forno).

Cosa bere con la farinata

Un ottimo abbinamento è il **Valpolcevera Coronata**, vino genovese DOC premiato a Vinitaly 2016. Colore paglierino, secco, dal leggero sapore di zolfo va bevuto al massimo entro due anni dalla vendemmia e servito fresco.

Ottimo anche l' abbinamento con una birra Pilsner ceca, che contrasta l' unto della farinata.

Data di creazione

22/03/2017

Autore

francesca-vassallo