

OLIO CUORE

Tortilla senza uova con farina di ceci e zucchine



Ingredienti

- 200 g farina di ceci
- 1 zucchina
- 40 g porro
- 300-310 g acqua
- 1 spicchio aglio
- maggiorana, timo
- 2 cucchiaini **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- pepe

- **Portata: Secondi**
- **Tempo: 15"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 218 Kcal**
- **Grassi: 7.5 g**

Preparazione

- Versare la farina di ceci in una ciotola.



- Regolare di sale e pepe, versare 1 cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** e miscelare.



- Diluire con l'acqua.



- Frullare il composto con il minipimer evitando la formazione di grumi. Lasciare riposare per 10 minuti.
- Tagliare a cubetti la parte verde della zuccina e cuocerli, lasciandoli croccanti, in padella in un cucchiaio di **Olio di Mais Cuore** con l'aglio e il porro tritati e le aromatiche.



- Unire le zucchine al composto di ceci e mescolare.
- Versare il composto in una padella di Ø 26 cm e cuocere 5-6 minuti per lato, girando la frittata con l'aiuto di un coperchio. Tagliare la frittata a fette e servire.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais



Sale Iposodico