

La frittura e i fritti non fanno male, anzi. Stimolano il fegato e lo aiutano a lavorare più velocemente, accelerando quindi il metabolismo, a patto che sia preparata rispettando alcune regole e che sia ben bilanciata ed associata all'interno del pasto con altri alimenti scelti appositamente.
Oggi vi mostro una ricetta che rientra nelle pietanze 'street-food' di Palermo: **LE PANNELLE**.



Le **panelle** sono uno dei cibi più celebri del capoluogo siciliano. Si presentano come piccole schiacciate fritte e, pur nella loro semplicità di preparazione, rappresentano un must della gastronomia palermitana. Le panelle hanno origine nel lontano 900 d.C., dopo la conquista della Sicilia da parte degli arabi. Usavano mescolare la farina di ceci all'acqua formando un impasto che cuocevano in un tegame, veniva poi schiacciato e tagliato in piccoli pezzi e infine fritto.

Ingredienti per 4 persone:

200 g di farina di ceci, 1/2 litro di acqua,
olio di semi di girasole per friggere, prezzemolo fresco q.b.
sale e pepe q.b.

Preparazione

In una pentola fate sciogliere a freddo la farina e l'acqua mescolate bene evitando la formazione di grumi. Aggiungete un po' di pepe e rimettete l'impasto sul fuoco a fiamma bassissima girandolo bene.

Fatelo cuocere per un quarto d'ora fin quando non si staccherà da solo dalle pareti della pentola, utilizzate lo stesso procedimento della polenta. Successivamente versate il composto di ceci su una superficie liscia e bagnata - se potete utilizzate il marmo - e spianatelo con un coltello o una spatola per avere una consistenza molto fine. Lasciate raffreddare la pasta, poi tagliatela in rettangoli.

Scaldate (massimo a 180°!) l'olio di semi in una padella e friggete le panelle fin quando saranno ben dorate.

Accompagnatele con un panino con semi di sesamo. Spremete sulle panelle un po' di succo di limone, servirà a 'sgrassare' il palato dalla frittura.

