



Le panelle sono delle gustose e sfiziose frittelle rotonde fatte di farina di ceci, tipiche di Palermo dove si possono acquistare nei chioschi ai lati della strada o nelle rosticcerie.

Le panelle a Palermo e in altre zone della Sicilia vengono servite in panini ricoperti con semi di sesamo: il classico pane con le panelle che è il cibo da strada per eccellenza di Palermo. Seguendo la nostra ricetta potrete preparare anche voi le panelle e mangiarle in compagnia di amici o parenti!

**Farinata di ceci Ingredienti per 50 panelle:**

Farina di ceci 500 gr, Acqua 1,5 l, Sale fino 10 gr  
Prezzemolo da tritare 10 gr Panini al sesamo 10,  
Olio di semi q.b. Pepe nero q.b.

**Preparazione:**



Per preparare le panelle, mettete in una pentola capiente l'acqua fredda (1) e, senza accendere il fuoco, setacciatevi la farina di ceci (2). Mescolate energicamente con una frusta, per evitare la formazione di grumi (proprio per questo motivo è importante che l'acqua sia ben fredda), quindi accendete il fuoco a fiamma media (3).



Aggiungete il sale e il pepe (4-5) mescolando continuamente. È importante tenere il fuoco medio e non smettere mai di mescolare, altrimenti il composto tenderà ad attaccarsi alla pentola. Quando inizierà ad addensarsi e a bollire, cuocete ancora per 10-12 minuti (6). Girate sempre energicamente per non creare grumi: se dovessero formarsi eliminateli passando il composto con un frullatore ad immersione.



A fine cottura il composto si presenterà sodo e compatto, aggiungete il prezzemolo (7) e amalgamatelo. Una volta pronto spalmate velocemente circa 30-40 gr di composto, ancora caldo, su 50 piattini di plastica rovesciati, fino a uno spessore di 2-3 mm (8-9).



Lasciateli asciugare fino a quando riuscirete a staccarli senza romperli (10): ci vorranno più o meno 30 minuti. Mettete a scaldare l'olio e friggete le panelle per pochi minuti, fino a quando saranno dorate da entrambi i lati (11-12). Fate scolare le panelle su di un foglio di carta assorbente.



Ricordate che se non riuscite a spalmare tutto il composto sui piattini, perché è diventato duro raffreddandosi, mettetelo in un vassoio, stendetelo bene e fatelo asciugare. Poi tagliatelo a quadrotti e friggetelo come le panelle (13). Potete realizzare le panelle anche con un altro metodo: versate l'impasto in uno stampo da plumcake imburrato e rivestito di carta da forno avendo cura di lasciare sbordare i lembi della carta per poter estrarre facilmente il composto (14). Lasciate rassodare l'impasto in frigorifero fino a quando non sarà completamente freddo. Poi tagliatelo a fette spesse mezzo cm (15).



e friggete le panelle in abbondante olio di semi procedendo come già indicato (16). A cottura ultima scolate le panelle su carta assorbente. Per finire tagliate i panini a metà (17) e farcite ognuno con 5 panelle (18). Gustate le panelle ancora calde!

**Conservazione:** Consumate le panelle appena fatte. Se ne avanza conservatele in frigorifero coperte con la pellicola trasparente. Si sconsiglia la congelazione. **Consiglio:** Se non trovate il pane tradizionale per le panelle, potete usare un semplice panino bianco. Gustate le panelle come si fa in Sicilia: insaporitele con qualche goccia di succo di limone, saranno irresistibili!