

FARINATA AI FRUTTI DI MARE

Ingredienti per 4 persone:

- pepe
- sale
- 4 cucchiaini di olio d'oliva
- prezzemolo
- 2 spicchi di aglio
- 2 cucchiaini di vino bianco secco
- 200 g di gamberetti
- 300 g di seppioline
- 500 g di fasolari
- 250 g di farina di ceci

In una terrina setacciate la farina di ceci con un litro di acqua fredda e un pizzico di sale.

Mescolate e lasciate riposare per trenta minuti.

Nel frattempo, lavate i fasolari sotto l'acqua fredda corrente, trasferiteli in una padella con uno spicchio di aglio e una manciata di prezzemolo.

Irrorateli con due cucchiaini di vino e un cucchiaino di olio, coprite e lasciate cuocere a fuoco vivace fino a quando le conchiglie si saranno aperte.

Eliminate quelle rimaste chiuse.

Togliete dal fuoco e filtrate il liquido di cottura dei fasolari.

Tenetelo da parte.

Tritate l'altro spicchio di aglio e fatelo soffriggere in una padella insieme a tre cucchiaini di olio e un cucchiaino di prezzemolo.

Unitevi le seppioline, bagnate con il vino rimanente e due cucchiaini del liquido filtrato dei fasolari.

Coprite e lasciate cuocere a fuoco moderato per quindici minuti circa.

Assaggiate e, se necessario regolate di sale.

Levate i fasolari dalle valve.

Aggiungete alla preparazione di seppioline i gamberetti e i fasolari sgusciati, lasciate insaporire il tutto e poi togliete dal fuoco.

Accendete il forno a 200°.

Spennellate con abbondante olio quattro piccole teglie del diametro di 18 cm ciascuna e dal bordo basso.

Versatevi la farinata, infornate e lasciate cuocere per quindici minuti circa.

Togliete le teglie dal forno, distribuite sulla farinata il misto di pesci e infornate di nuovo.

Lasciate cuocere ancora per cinque minuti.

Prima di servire, spolverizzate con pepe.