

## **Ceciata al forno con verdure**

### **Ingredienti**

250 gr di farina di ceci, 750 ml di acqua, un pizzico di sale, verdure appena scottate di stagione (cipolle, zucca, zucchine, asparagi, carciofi.....

### **Preparazione:**

Lessare la verdura e stufarla in padella con aglio e cipolla tritati. Preparare una pastella con la farina di ceci e l'acqua. Mescolare bene e lasciare riposare per 15-20 minuti.

Unire alla pastella gli asparagi. Condire con olio EVO e sale e versare in una teglia a bordo basso rivestita di carta oleata appena unta di olio.

Infornare e lasciar cuocere a 180-200° per circa 20 minuti fino al formarsi di una crosticina croccante. Servire calda a fette