

# ” Panelle Palermitane”

[PANELLE PALERMITANE](#)



Panelle pronte per la  
"frittura" in friggitrice  
ad aria 🙋🐕

**Viaggi&Assaggi  
Felici.blog**





## Panelle Siciliane

# Viaggi & Assaggi Felici.blog



*Beh non potevo che parlarvi anche della mia terra di origine , portandovi per un attimo a Palermo con le **Panelle** .*

*Sono delle deliziose frittelle di farina di ceci, uno street*

*food tipico della **cucina siciliana**! A base di pochissimi ingredienti solo farina di ceci, acqua, prezzemolo e sale che formano un impasto simile ad una polenta da cui si ricava la "Panella" i tipici quadrotti o rettangoli; che prima vengono fritti in abbondante olio di semi e poi serviti caldi con sale o limone; oppure nel panino con semi di sesamo (le tipiche mafalde) per dar vita al classico **pane e panelle** ! Volete prepararle in casa? Seguite questa Ricetta , corredata da tutti i consigli passo passo per realizzare le tipiche panelle siciliane! Squisite, dorate, croccanti fuori e morbide **dentro!** proprio come quelle che si vengono nei chioschi e friggitorie palermitane!*

*Come ogni ricetta tradizionale esistono diverse versioni e numerose varianti! Quella che vi regalo oggi è la **Ricetta originale** delle **Panelle**, secondo la mia tradizione palermitana .*

*Provatele, non ve ne pentirete , anche i bambini le ameranno e sono perfette anche per **vegani** e **celiaci**...insomma per tutti !!!Parola di Paolo.*

## **INGREDIENTI PER PANELLE 4 persone**

- Farina di ceci 250 g
- Acqua 750 ml
- Sale fino 1 cucchiaino ( io uso rosa dell'himalaya)
- Prezzemolo q.b.
- Pepe nero macinato q.b.(facoltativo)
- Olio di semi q.b. PER FRIGGERE se non usate friggitrice ad aria

## **COME PREPARARE LE PANELLE**

- Mettete in una pentola capiente l'acqua fredda e, senza accendere il fuoco, setacciatevi la farina di ceci

- Mescolate 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 .
- Aggiungete il sale e il pepe , mescolando continuamente. E' 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 . 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 e amalgamatelo. Una volta pronto versate velocemente il composto, ancora caldo, in una pirofila di vetro e lasciatelo asciugare fino a quando riuscirete a staccarlo senza romperlo, ci vorranno più o meno 30 minuti.

*Piccolo consiglio per chi ha la friggitrice ad aria, potreste asciugare il composto ulteriormente, in friggitrice ad aria per 5 minuti a 150 °*

### **COTTURA FRITTE IN OLIO**

Mettete a scaldare l'olio, tagliate dei quadrotti di circa 2 cm e friggete le pannelle per pochi minuti, fino a quando saranno dorate da entrambi i lati . Fate scolare le pannelle su di un foglio di carta assorbente. Gustate le pannelle ancora calde!

### **COTTURA IN FRIGGITRICE AD ARIA**

[Clicca qui per saperne di più sulle friggitrici ad aria](#)

In alternativa cuocerle nella friggitrice ad aria a 185 gradi per 12 minuti circa spruzzate leggermente di olio su entrambi i lati con un'oliera spray ,riducendo così il contenuto di grassi nei cibi e di conseguenza riducendo considerevolmente

le calorie contenute in tali cibi fino al 75%. Quindi meno olio rispetto alle friggitrici tradizionali per ottenere lo stesso risultato.

#### CONSERVAZIONE

Se vi avanza del preparato ancora crudo ,conservatelo in frigorifero coperto con un canovaccio.

Si sconsiglia la congelazione.

*Se ti è piaciuta questa ricetta e/o la riprodurrai ,fammelo sapere con un #like o un commento qui sotto l'articolo*

*E NON DIMENTICARE DI ISCRIVERTI AL MIO GRUPPO FACEBOOK !!!*

*Se vi va di seguire le altre mie ricette dolci e salate o pubblicare le vostre potete iscrivervi anche a :*

*☐alle newsletter di questo blog*

*<https://page.co/PD3nai>*

*☐mio gruppo Facebook **Viaggi&AssaggiFelici***

*[facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog](https://www.facebook.com/groups/viaggiassaggifelici.blog)*

*☐seguirmi su Pinterest*

*<http://www.pinterest.com/viaggiassaggifelici.blog>*