

# Patatine croccanti e leggere di farina di mais e ceci



di Rodi Roşcata | 02 nov 2018

Croccanti, leggeri e gustosi, i chips di farina di mais e farina di ceci sono una pietanza salutare, da gustare insieme ai vostri bambini. Con solo tre ingredienti ed erbe aromatiche a piacere avrete uno snack vegan, senza glutine e delizioso.



Rodi Roşcata

Se i tuoi bimbi non riescono a fare a meno delle chips e anche tu hai preso l'abitudine di sgranocchiare mentre guardi un film, segnati questa ricetta: **chips** croccanti e leggere **con farina di mais e farina di ceci**. Questo snack è un'alternativa sana ai classici chips che trovi al supermercato: hanno pochi grassi e un'apporto calorico molto più basso.



Questa ricetta è di una semplicità unica: servono solo **tre ingredienti**, erbe aromatiche a piacere e un po' di pazienza.

Ho preparato una crema densa, cuocendo le farine nel **brodo vegetale** (che puoi sostituire con dell'acqua o brodo di carne) per circa sette minuti, ho aggiunto del prezzemolo essiccato, dell'aglio in polvere e un pizzico di paprica dolce.





Per ottenere dei chips croccanti è molto importante stendere l'impasto più sottile possibile. Per questo bisogna ungere leggermente due fogli di carta da forno con dell'olio di oliva, disporre il composto su un foglio, coprire con l'altro e stendere con il mattarello fino a ottenere un disco sottilissimo.

Le dosi indicate nella ricetta sono per 50 g di chips, con circa 171 kcal, di cui: 32 g carboidrati, 1,2 g grassi e 6,2 g proteine.

Ecco come preparare dei croccanti **chips vegan, senza glutine** in casa.

## Informazioni

### Difficoltà

Facile

### Preparazione

10 minuti

### Tempo totale

25 minuti

### Metodo di cottura

Multiplo

### Cottura

15 minuti

### Dosi

Per 50 g di chips

## Ingredienti

### Farina di mais

30 grammi

### Farina di ceci

20 grammi

**Brodo vegetale**

200 ml

**Erbe aromatiche essiccate**

A piacere

**Paprica dolce**

Un pizzico

## Preparazione

- 1.** In un pentolino porto a bollore il brodo vegetale. Aggiungo le farine e mescolo bene con un cucchiaino di legno per evitare che si formino dei grumi. Lascio cuocere a fiamma dolce amalgamando spesso fino a che il composto si addensa (deve avere la consistenza dello yogurt greco).
- 2.** Ungo un foglio di carta da forno con poco olio di oliva, verso il composto e lascio che si raffreddi bene.
- 3.** Una volta freddo il composto, copro con un'altro foglio di carta da forno unto con poco olio di oliva e stendo con il mattarello: il disco ottenuto deve essere molto sottile.
- 4.** Trasferisco i fogli con l'impasto su una leccarda e inforno nel forno caldo a 180°C per circa 7 minuti. Una volta che il foglio di sopra inizia a staccarsi, tolgo dal forno e con un coppapasta ricavo dei dischetti che appoggio nuovamente sulla leccarda foderata con carta da forno.
- 5.** Rimetto i chips nel forno e continuo la cottura fino a che diventano leggermente dorati e croccanti.

**Vota la ricetta**