

Potarasa

(o Erbadela della Lunigiana)

Senza glutine



Ingredienti

Farina di mais (fioretto o macinata fine): 150 gr #

Cipollotti freschi (o porri): 3-4 grandi (usate anche la parte verde tenera)

Latte senza lattosio (o acqua): 250-300 ml

Formaggio grattugiato (Parmigiano o Pecorino): 50 gr

Olio extravergine d'oliva: 3-4 cucchiari

Sale e pepe: q.b.

Procedimento

Pulite i cipollotti e affettateli finemente, includendo la parte verde più tenera. Se volete un sapore più delicato, potete stufarli 5 minuti in padella con un filo d'olio, altrimenti usateli a crudo come vuole la tradizione. Preparate la pastella: In una ciotola capiente, unite la farina di mais, il formaggio grattugiato, un pizzico di sale e una spolverata di pepe. Versate il latte (o l'acqua) a filo, mescolando con una frusta per non fare grumi. Dovrete ottenere una pastella fluida ma non troppo liquida. Aggiungete i cipollotti affettati e due cucchiaini di olio d'oliva direttamente dentro la pastella. Mescolate bene. Ungete generosamente la teglia con l'olio rimasto (l'olio sul fondo è il segreto per la crosticina). Versate l'impasto. lo spessore non deve superare il centimetro. Cuocete in forno preriscaldato a 200°C per circa 30-35 minuti. Sarà pronta quando la superficie sarà ben dorata e i bordi saranno scuri e croccanti. Si consuma tiepida o fredda, ottima da sola o accompagnata da salumi locali.

Ricetta dal web