

## TORTA CECINA CON ZUCCA E CIPOLLA



### Ingredienti:

per la base:

- 200 gr di farina di ceci;
- 500 ml d'acqua;
- 1 o 2 cucchiai di olio extra vergine d'oliva;
- 2 cucchiaini rasi (circa gr 5 ) di dado vegetale in polvere (senza glutammato).



per il ripieno:

- 400 gr di zucca tagliata a dadini;
- 2 cipolle tagliate a fettine;
- 2 cucchiai di shoyu;
- 1 cucchiaio di olio extra vergine d'oliva.



### Preparazione:

Versare in una capace ciotola la farina di ceci e diluirla pian piano con l'acqua, mescolando con un cucchiaio di legno in modo che non si formino grumi.

Lasciar riposare per almeno cinque ore ( in questo tempo anche gli eventuali piccoli grumi si scioglieranno ).

Mentre il composto di base riposa, in una teglia larga stufare con cottura al dente la zucca con la cipolla condendole con i due C di shoyu e il C d'olio e aggiungendo un po' d'acqua - quanta ne basta per consentire alle verdure di cuocersi senza attaccare ( circa 50 ml ) -.

Lasciare intiepidire o raffreddare.

Aggiungere al composto di farina e acqua l'olio e il dado vegetale ( o, in mancanza, sale integrale q.b. ) e mescolare.

Quindi unirvi le verdure stufate ed amalgamare bene.

Versare il tutto in una pirofila unta.

Cuocere in forno caldo a 175° per circa 40 minuti, in modo che la superficie risulti dorata.