

ARBADELA o ERBADELA

Ingredienti:

- 1 Kg. di cipollotti
- 300 gr. di farina di granoturco
- Latte o Acqua q.b.
- Sale fino q.b.
- Un bicchiere di olio
- (a piacimento si può aggiungere un po' finocchio selvatico e della boraggine)

Tritare le cipolle, salarle ed impastarle con la farina, con i $\frac{3}{4}$ dell'olio e il latte o l'acqua, quanto basta per ottenere un impasto morbido, ma consistente.

Lasciare a riposo l'impasto per circa mezz'ora.

Ungere con olio la teglia, stendere l'impasto piuttosto basso. Infornare nel forno già riscaldato a 200° e cuocere per 20-30 minuti.

L'arbadela deve essere ben cotta e croccante,

(Ricetta di Fernanda Piagneri Seratti)