



Piadina semintegrale con crema vegetale, rucola e pomodorini

Ingredienti per 4 piadine

- ✓ 300 grammi di farina “tipo 1”
- ✓ 170 ml di acqua tiepida
- ✓ 2 cucchiaini di olio extravergine di oliva
- ✓ 2-3 grammi di lievito secco (facoltativo)
- ✓ sale integrale (q.b.)

Ingredienti per lo crema vegetale

- ✓ 400 grammi di “yogurt” di soia al naturale
- ✓ 2 cucchiaini di amido di mais
- ✓ 2 cucchiaini di lievito alimentare in fiocchi
- ✓ 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva
- ✓ 1 cucchiaino di succo di limone
- ✓ rucola, pomodorini ciliegina o altra verdura a piacere (q.b.)
- ✓ sale integrale (q.b.)

Preparazione delle piadine

In una ciotola ponete la farina. Sciogliete il lievito secco nell'acqua tiepida, unite poi l'olio, il sale e impastate sino a ottenere un composto morbido che farete riposare per 30 minuti, coperto con un panno pulito. Dividete l'impasto in 4 pezzi, stendete con il matterello e cuocete le piadine in una pentola antiaderente per circa 2-3 minuti per lato.

Preparazione della crema vegetale

Ponete gli ingredienti in una pentola, mescolate con una frusta e cuocete per qualche minuto sino a ottenere una consistenza cremosa con la quale farcirete le piadine. Aggiungete la rucola, i pomodorini o altre verdure a piacere.

Buona salute a tutti!