



Piadine Gluten Free



Preparare le piadine senza glutine in casa è davvero molto semplice e il risultato è assicurato. Si possono preparare in anticipo e riscaldare al momento, e farcire in tanti modi.

Ingredienti per 4 piadine

200 g	Farina per pane senza glutine (Nutrifree)
150 g	Acqua (circa)
n° 1	Pizzico di sale
n° 1	Cucchiaino di bicarbonato (raso)
n° 1	Cucchiaino di Olio Extravergine di Oliva

Preparazione

1. In una terrina versare la farina e aggiungere il sale, l'olio, il bicarbonato e un po' per volta l'acqua.
2. Impastare prima con il cucchiaino e poi sulla spianatoia fino a ottenere un panetto morbido e omogeneo.
3. Dividere in 3 parti l'impasto.
4. Schiacciare prima con le mani l'impasto e poi stendere con il mattarello sulla spianatoia infarinata con la farina di riso.
5. Dare la forma classica delle piadine con l'aiuto di un coperchio di una pentola media.
Vi raccomando di infarinare bene il matterello e la spianatoia. La sfoglia deve essere sottile e liscia.
6. Riscaldare bene una padella antiaderente e cuocere da entrambi i lati le piadine per 1-2 minuti circa.

Consiglio

Per mantenere morbide le piadine: dopo cotte metterle in un piatto una sull'altra e, se volete, è possibile conservarle a temperatura ambiente, coperte con la pellicola, per 2 giorni.