

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Piadina senza strutto

---

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#) / [Emilia-Romagna](#)

DOSI PER: [6 pezzi](#)    DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#)    PREPARAZIONE: [30 min](#)    COTTURA: [20 min](#)    COSTO:

[molto basso](#)    REPERIBILITÀ ALIMENTI: [molto facile](#)

NOTE: + 30 MINUTI DI RIPOSO

---



Se stai cercando un cibo leggero e sfizioso **per il pranzo** o per una cena [veloce e sana](#), la **piadina senza strutto** è la ricetta perfetta, buona come la [piadina tradizionale](#), ma più leggera.

**Preparare la piadina senza strutto è un gioco da ragazzi** e puoi personalizzarla a tuo piacimento, riempiendola con i tuoi ingredienti preferiti. Se sei un fan delle **verdure fresche**, dei **formaggi leggeri** o delle **proteine magre**, questa **piadina** si adatterà perfettamente al tuo **stile di vita sano**.

Quindi, cosa aspetti? Mettiti comodo, prendi carta e

penna (o [salva questo post](#)) e preparati a gustare una **piadina senza strutto** che ti farà venire l'acquolina in bocca, **segui la nostra ricetta con passo passo fotografico** e buon appetito!

## INGREDIENTI PER LA PIADINA SENZA STRUTTO

FARINA 0 200 gr

FARINA 00 200 gr

ACQUA 200 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) +

q.b per la cottura - 20 gr

BICARBONATO 1 pizzico

SALE 7 gr

## COME FARE LA PIADINA SENZA STRUTTO

- 1 Setaccia le farine e riuniscile in una ciotola, aggiungi l'acqua, l'olio extravergine d'oliva, infine il sale e il bicarbonato.





**2** Impasta con le mani, prima all'interno della ciotola, poi sul piano da lavoro, fino ad avere

un composto liscio e compatto. Copri con la ciotola capovolta e lascia riposare 30 minuti.





- 3 Trascorso il tempo di riposo dividi il panetto in 6 parti (peseranno circa 100 g l'una). Arrotonda ogni parte formando 6 palline d'impasto. Stendi ogni pallina con il mattarello cercando di dare una forma più tonda possibile. Se fosse necessario aiutati con poca farina.





4 Spennella una padella antiaderente con poco olio. Cuoci le piadine una per volta qualche minuto per lato. Una volta cotte tutte, saranno pronte per essere portate in tavola per farcirle con quello che più che ti piace.





## CONSIGLI DI BATCH COOKING

La piadina senza strutto si presta bene alla **batch cooking**: moltiplica gli ingredienti per 4 e prepara 24 palline di piadina, avvolgi ogni pallina con della pellicola da cucina. Puoi conservare in frigo fino a 6 giorni o congelare, negli appositi sacchetti, fino a 3 mesi.

In questo modo, ogni volta che avrai voglia di piadina non farai altro che scongelare, stendere e cuocere!

## SE TI È PIACIUTA LA PIADINA SENZA STRUTTO, PROVA ANCHE QUESTE

[Piadina romagnola](#)

[Piadina pizza](#)

[Piadina con insalata caprese e rucola](#)

[Pita farcita alla greca](#)

[Pane carasau fatto in casa](#)

RICETTE: