

ANTIPASTI E SNACK

Piadine di lenticchie rosse

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: molto basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile

NOTE: + IL TEMPO DI AMMOLLO DELLE LENTICCHIE (3 ORE)



Le **piadine di lenticchie rosse** rappresentano una delle scoperte più interessanti della cucina moderna e "healthy". Si tratta di una preparazione incredibile che non richiede l'uso di farine, lievito o grassi aggiunti: la magia avviene semplicemente frullando le lenticchie rosse decorticate, precedentemente messe in ammollo, con un po' d'acqua. Il risultato è una sfoglia elastica, saporita e naturalmente ricca di proteine vegetali, perfetta per essere farcita in mille modi diversi.

Per un pranzo bilanciato, potresti servire queste piadine insieme a una fresca [insalata di fagiolini](#) o

usarle per accompagnare una cremosa [mousse di tonno](#). Se ami i sapori speziati, prova ad abbinarle alla nostra versione dell'[hummus](#) o scopri come condirle seguendo i consigli per questo [cono di piadina](#). Preparare le piadine di lenticchie rosse è semplicissimo: ti basterà un frullatore e una buona padella antiaderente per portare in tavola un piatto che conquisterà sportivi, celiaci e chiunque desideri variare la propria dieta con leggerezza.

INGREDIENTI PER LE PIADINE DI LENTICCHIE ROSSE

LENTICCHIE ROSSE decorticate - 400 gr

ACQUA 800 gr

SALE

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

ACQUA per l'ammollo -

PREPARAZIONE DELLE PIADINE DI LENTICCHIE ROSSE

- 1 Sciacqua accuratamente le lenticchie rosse sotto l'acqua fredda corrente all'interno di un colino, finché l'acqua non risulterà completamente limpida. Versa le lenticchie in una ciotola, coprile con abbondante acqua (non quella dosata per l'impasto) e lasciale in ammollo per almeno 3 ore per farle ammorbidire e reidrattare correttamente. Scola bene le lenticchie ammorbidite e trasferiscile nel boccale di un frullatore capiente. Aggiungi gli 800 ml di acqua fresca e il sale, quindi frulla il tutto alla massima potenza per un paio di minuti, fino a ottenere una pastella fluida, liscia e assolutamente priva di grumi.





- 2** Scalda una padella antiaderente larga sul fornello a fuoco medio e ungila leggermente con un filo d'olio, asciugando l'eccesso con un foglio di carta assorbente. Versa un mestolo abbondante di pastella al centro della padella calda e stendila con movimenti circolari usando il dorso del mestolo, cercando di creare un disco sottile e omogeneo.



- 3** Cuoci per circa 2-3 minuti: quando vedrai i bordi sollevarsi leggermente e la superficie diventerà opaca e asciutta, capovolgi la piadina con l'aiuto di una spatola. Lascia cuocere per un altro minuto anche sul secondo lato fino a una leggera doratura, poi trasferisci la piadina su un piatto e coprila subito con un canovaccio pulito per mantenerla umida e

perfettamente arrotolabile. Ripeti l'operazione fino a esaurimento della pastella.



IDEE ALTERNATIVE

Versione senza glutine: la ricetta è naturalmente priva di glutine, rendendola perfetta per chi soffre di celiachia. Assicurati solo che le lenticchie non siano state confezionate in stabilimenti a rischio contaminazione.

Versione senza lattosio: questo piatto è 100% vegetale, quindi ideale per chi segue una dieta priva di latticini o è intollerante al lattosio.

Versione light: queste piadine di lenticchie rosse sono già leggerissime. Per un apporto calorico ancora minore, cuocile senza aggiungere olio in padella, sfruttando solo l'antiaderenza del fondo.

L'idea vegetariana/vegana: il piatto è già vegano. Per renderlo ancora più saporito, puoi aggiungere nell'impasto un cucchiaino di lievito alimentare in scaglie o delle erbe aromatiche tritate finemente.

L'idea WOW: aggiungi un pizzico di curcuma o paprika affumicata all'impasto per ottenere un colore ancora più vibrante e un profumo esotico irresistibile.

TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

Trucco per una riuscita sicura: il segreto per piadine perfette è l'ammollo. Lascia le lenticchie in acqua per almeno 3-4 ore: più saranno idratate, più la pastella risulterà liscia e la piadina elastica. Se la

pastella è troppo densa, aggiungi un goccio d'acqua; se è troppo liquida, non preoccuparti: basterà cuocerla un minuto in più.

Lo sfizio in più: prima di girare la piadina in padella, cospargi la superficie ancora umida con semi di sesamo o di papavero: si tosteranno in cottura regalando una nota croccante deliziosa.

L'idea per i bambini: chiama queste piadine "dischi magici arancioni": il colore vivace e la consistenza simile a una crêpe le rendono molto gradite ai più piccoli, magari farcite con formaggio spalmabile e prosciutto.

Idea antispreco: Se ti avanza della pastella, non buttarla! Puoi usarla per creare dei piccoli cracker croccanti da cuocere al forno.

CONSERVAZIONE

Le piadine di lenticchie rosse si conservano perfettamente in frigorifero per 2-3 giorni in un contenitore ermetico o avvolte nella pellicola. Puoi anche congelarle separandole con fogli di carta forno: una volta scaldate in padella per un minuto, torneranno flessibili e gustose come appena fatte.