

ANTIPASTI E SNACK

## Piadina di ceci proteica: la ricetta senza glutine pronta in 20 minuti

LUOGO: [Europa](#) / [Italia](#)

DOSI PER: [8 pezzi](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [20 min](#) COTTURA: [30 min](#) COSTO:

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



Sei alla ricerca di un'alternativa al pane che sia sana, veloce e incredibilmente nutriente? La **piadina di ceci proteica e senza glutine** è la soluzione perfetta per i tuoi pranzi veloci o per una cena light che non rinuncia al gusto. A differenza della classica [piadina romagnola](#), questa versione si prepara in pochi minuti e richiede solo **ingredienti naturali** che hai sicuramente già in dispensa.

Questa ricetta è pensata per te che segui un'alimentazione bilanciata ma hai poco tempo per cucinare. Sebbene ricordi nel sapore la tradizionale [cecina o farinata di ceci](#), la sua consistenza è

studiata per essere **morbida, elastica e facile da arrotolare**, proprio come una vera [piadina](#) fatta in casa. È l'opzione ideale se cerchi una [piadina senza strutto](#) che sia naturalmente priva di lattosio e adatta a chi soffre di celiachia.

Prepararla è semplicissimo: non serve lievitazione e il risultato è una **base versatile** da farcire con verdure grigliate, hummus o salmone. Se ami i sapori mediterranei e la versatilità dei legumi, non perdere anche la nostra versione della [farinata](#) [farcita](#) o le sfiziose [panelle](#). In meno di **20 minuti** porterai in tavola un piatto proteico, sano e profumato. Mettiamoci subito all'opera!

## INGREDIENTI PER 8 PIADINE DI CECI SENZA GLUTINE E LIGHT

FARINA DI CECI 300 gr

SALE 5 gr

PEPE NERO 1 pizzico

ACQUA da aggiungere a filo - 450 gr

ERBA CIPOLLINA a piacere fresca o secca -

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) per ungere la padella - 10 gr

## COME FARE LE PIADINE DI CECI PASSO PASSO

- 1** Inizia la preparazione versando la **farina di ceci** in una ciotola capiente. Aggiungi il **sale**, un pizzico di **pepe** e mescola con cura le polveri per distribuire i sapori uniformemente.





**2** Versa l'acqua a filo continuando a mescolare energicamente con una frusta a mano: questo passaggio è fondamentale per evitare la formazione di grumi. Una volta ottenuta una pastella liscia e omogenea, aggiungi l'erba cipollina e amalgama bene il tutto.



**3** Scalda una **padella antiaderente** (perfetta quella per crepes) e versa un **filo d'olio**,

rimuovendo l'eccesso con della carta assorbente. Versa al centro un **mestolo di pastella**.

Per stendere la piadina, **fai roteare la padella** con movimenti circolari finché il composto non copre il fondo. Evita l'uso di spatole o del dorso del mestolo: il movimento rotatorio è il segreto per ottenere uno **spessore uniforme** senza rompere l'impasto.





- 4** Cuoci la piadina a **fiamma media**: evita il fuoco troppo basso per non farla indurire e quello troppo alto per non bruciarla. Il tempo ideale è di circa **due minuti per lato**.

Per capire quando girarla, prova a infilare la **spatola** sotto i bordi: se la piadina **si stacca facilmente** senza rompersi o attaccarsi, è pronta. Girala con cura e completa la cottura sul lato opposto per altri **1-2 minuti**.



- 5** Continua allo stesso modo con il **restante composto**. Per non eccedere con i grassi, limita l'olio o strofina semplicemente il fondo della padella con la **carta assorbente** unta

utilizzata in precedenza.

Man mano che sono pronte, impila le piadine su un piatto una sopra l'altra. Se non le consumi subito, **coprile con pellicola trasparente**: il calore residuo creerà l'umidità necessaria per mantenerle **sempre morbide e flessibili**.



- 6 Le tue **piadine di ceci** sono pronte per essere portate in tavola! Puoi gustarle calde come **sostituto del pane** o divertirti a **farcirle come preferisci** per un pasto sano, proteico e bilanciato.



## COME CONSERVARE E CONGELARE LE PIADINE DI CECI PER

Puoi conservare le tue piadine di ceci a **temperatura ambiente per 24 ore**, avendo cura di chiuderle bene in un sacchetto per alimenti. Se preferisci, puoi tenerle in **frigorifero fino a 4 o 5 giorni**.

Hai bisogno di una scorta per le emergenze? Queste piadine **possono essere congelate** senza problemi. Per un risultato ottimale, ti consiglio di **scongelarle lentamente in frigorifero** prima di scaldarle leggermente in padella per ridare loro elasticità.

## COME FARCIRE LA PIADINA DI CECI: VARIANTI SFIZIOSE E IDEE

Puoi personalizzare l'impasto come preferisci: se non ami l'**erba cipollina**, puoi ometterla o sostituirla con l'**erba aglina**. Per un tocco più etnico, prova ad aggiungere spezie come la **paprika dolce o affumicata** direttamente nella pastella.

Vuoi trasformare la tua piadina in un aperitivo irresistibile? Crea una **versione snack croccante**

: riscaldala nuovamente in padella finché non diventa dorata, tagliala a **triangoli** e servila come se fossero dei "nachos" accompagnandoli con **salsa allo yogurt greco**, **guacamole** o una salsa piccante.

Per una farcitura completa e bilanciata, ti consiglio l'abbinamento con **salmone e avocado** oppure con una fresca guacamole. Se preferisci un'**opzione vegetariana**, provala con **melanzane alla griglia**, verdure di stagione e una generosa dose di salsa allo yogurt per mantenere il piatto leggero e cremoso.