

ANTIPASTI E SNACK

Piadina Greca con Pollo, Verdure Fresche e Salsa Tzatziki

LUOGO: Europa / Italia / Emilia-Romagna

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COTTURA: 20 min COSTO: basso REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Chiudi gli occhi e immagina un morso che ti trasporta direttamente sulle coste bagnate dal Mediterraneo. Metti da parte i soliti pranzi al volo un po' tristi, perché oggi stravolgiamo le regole del fast food fatto in casa.

La vera magia scatta quando unisci la versatilità italiana ai profumi intensi della penisola ellenica. Preparare una **piadina greca pollo tzatziki** significa infatti regalarsi un comfort food incredibilmente gustoso, ma al tempo stesso bilanciato.

Per avvolgere questo capolavoro puoi usare una

fragrante [piadina romagnola](#) appena scaldata, oppure scegliere tra [5 impasti alternativi](#) per trovare la base perfetta che non si spezza durante la piegatura.

Il segreto di questa **piadina ripiena alla greca** risiede tutto nel contrasto delle temperature e delle consistenze. La carne calda e dorata sposa la cremosità fresca e inconfondibile della [salsa tzatziki originale](#), creando una deliziosa dipendenza.

Per ottenere un eccellente **piadina gyros di pollo**, la cottura della carne è fondamentale. Puoi rosolarla semplicemente a fiamma viva con l'origano o trarre ispirazione dalle marinature di un succoso [pollo al limone in padella](#) per mantenerla tenerissima al centro.

È la soluzione infallibile se cerchi ispirazione su **come farcire la piadina in modo sfizioso** quando il tempo stringe. Inserendo cetrioli, cipolla rossa croccante e olive, avrai racchiuso tutto il sapore di una vera [insalata greca](#) in un praticissimo cartoccio da asporto.

Accendi la piastra e preparati al primo morso succulento di questa strepitosa **ricetta estiva veloce**. E se il fascino dei sapori orientali ti conquista, la prossima volta potrai variare sul tema sperimentando anche una soffice [pita farcita alla greca](#)!

INGREDIENTI PER 4 PIADINE GRECHE

PIADINA 4

POLLO 500 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO)

CETRIOLO 1

POMODORI RAMATI 2

CIPOLLA ROSSA circa mezza -

OLIVE NERE DENOCCIOLATE

SALE

ORIGANO SECCO

SALSA TZATZIKI

COME FARE LA PIADINA GRECA STEP BY STEP

- 1 Taglia il **petto di pollo a striscioline** o a cubetti regolari della stessa dimensione, così otterrai una cottura perfettamente uniforme.

Scalda un filo d'**olio extravergine d'oliva** in una padella antiaderente e fai rosolare la carne a **fuoco vivace**.

Mescola spesso per sigillare i succhi all'interno e infine **insaporisci il pollo con il sale**.

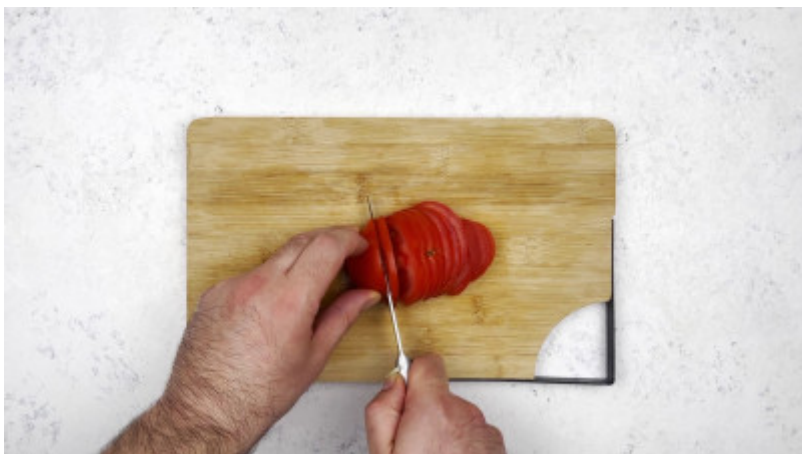




2 Insaporisci la carne con **abbondante origano secco** e continua a cuocere finché il pollo non risulterà **ben dorato** e con una crosticina invitante.

Nel frattempo, dedicati alla parte fresca della farcitura: **affetta sottilmente il cetriolo**, i pomodori ramati e la cipolla rossa.





3 Scalda le piadine su una piastra o in una padella per circa **un minuto per lato**. Devono essere calde e morbide, pronte per essere piegate senza rompersi.

Ora passa all'assemblaggio: stendi **2-3 cucchiainate di salsa tzatziki** su tutta la superficie della base.

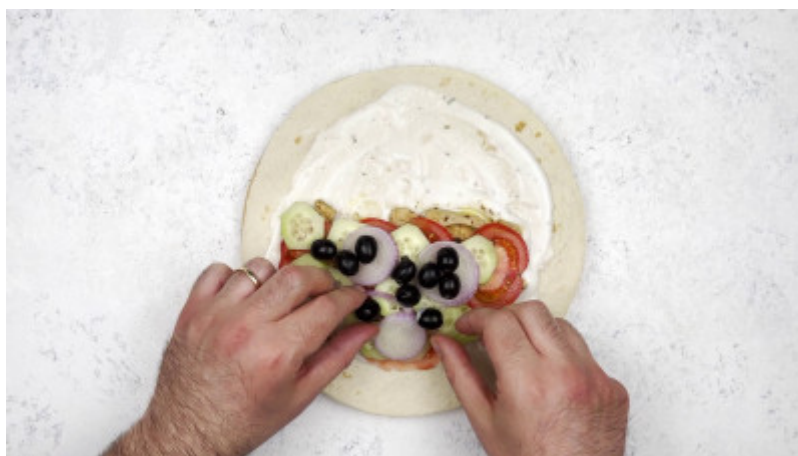
Distribuisci il **pollo caldo sopra la crema** e aggiungi subito dopo le fette di pomodoro.



Continua la farcitura sistemando le fette di **cetriolo**, gli **anelli di cipolla** e le **olive nere**.

Piega a metà la piadina, compattando delicatamente gli ingredienti all'interno per sigillare il tutto.

Il tuo pranzo fresco e sfizioso è pronto: preparati a dare un **morso super succoso!**





COME CONSERVARE LA PIADINA GRECA FARCITA

Se vuoi organizzare al meglio il tuo pasto, il consiglio ideale è quello di conservare i singoli ingredienti della **piadina ripiena alla greca** separati prima dell'assemblaggio definitivo.

Il **pollo cotto all'origano** si conserva benissimo in frigorifero per **2-3 giorni** all'interno di un contenitore ermetico. Al momento del bisogno, ti basterà rigenerarlo per un minuto in padella.

Anche la salsa tzatziki resiste in frigo per un paio di giorni, mentre i pomodori e i cetrioli vanno affettati preferibilmente sul momento per evitare che rilascino troppa acqua.

Hai già assemblato la tua **piadina greca pollo tzatziki**? Avvolgila stretta nella pellicola per alimenti e conservala in frigo per un **massimo di 12 ore**. Evita di scaldarla nuovamente per non rovinare la freschezza della salsa e delle verdure crude.

CONSIGLI E VARIANTI

Per rendere la tua **piadina greca pollo tzatziki** ancora più golosa, puoi aggiungere della **feta sbriciolata** direttamente insieme al pollo caldo: il calore la renderà leggermente morbida e irresistibile.

Se ami i sapori intensi, prova a **marinare il pollo** per circa 30 minuti prima di cuocerlo, utilizzando succo di limone, un goccio d'olio, uno spicchio d'aglio schiacciato e dell'origano extra.

Cerchi un'alternativa alla carne? Puoi sostituire il pollo con dei **ceci speziati in padella** o dei falafel per trasformare il piatto in una fantastica **versione vegetariana** super proteica.

Un piccolo trucco per la cipolla rossa: se vuoi renderla **più digeribile e meno pungente**, lasciala riposare in una ciotolina con acqua fredda e un cucchiaino di aceto di mele per 10 minuti prima di usarla.

Infine, se non ami l'aglio presente nella tzatziki tradizionale, sostituiscila con una **salsa allo yogurt greco** arricchita solo con succo di limone, un filo d'olio, sale e foglioline di menta fresca tritata.