

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

Piadina verde agli spinaci fatta in casa

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

DOSI PER: [4 persone](#) DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [15 min](#) COTTURA: [12 min](#) COSTO:

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

NOTE: + 15 MINUTI DI RIPOSO DELL'IMPASTO



Portare a tavola un po' di allegria non è mai stato così semplice e veloce. Dimentica i soliti impasti anonimi: oggi diamo una vera svolta al tuo menù con una base coloratissima e 100% naturale.

La **piadina verde agli spinaci fatta in casa** è la soluzione perfetta per unire gusto, leggerezza e un tocco di sana creatività. Bastano appena 15 minuti di preparazione per ottenere quel colore brillante che conquista al primo sguardo.

Il grande segreto di questa **ricetta per la piadina agli spinaci**

sta nell'usare le foglie fresche rigorosamente a crudo. Niente cotture in pentola, così da mantenere intatta la clorofilla e creare un impasto liscio ed elastico senza fatica.

Se preferisci restare leggero, questa è la **piadina verde senza strutto** definitiva. Sfrutta solo un filo di buon olio extravergine d'oliva per garantirti una morbidezza incredibile, ottima da arrotolare senza che si spezzi.

È anche un trucco infallibile per far sparire le verdure dai piatti dei bambini senza capricci! Le tue **piadine colorate fatte in casa** diventeranno la tela perfetta per farciture golose, dai salumi leggeri ai formaggi spalmabili.

La versatilità in cucina non è mai troppa. Alternala alla classica [piadina](#), preparati un'autentica [piadina romagnola](#) oppure resta sul leggero con una morbida [piadina senza strutto](#) tradizionale.

Segui un regime fitness o ami le farine alternative? Allora devi assolutamente assaggiare la [piadina di ceci proteica senza glutine](#) e la velocissima [piadina proteica con yogurt greco](#).

E per il weekend o un aperitivo divertente tra amici, stupisci tutti dando forme nuove: sforna l'irresistibile [piadina pizza](#) o crea uno sfizioso [cono croccante di piadina con tonno e pomodorini](#).

INGREDIENTI PER 4 PIADINE VERDI

FARINA 00 350 gr

SPINACI già puliti - 100 gr

ACQUA TIEPIDA 70 gr

OLIO EXTRAVERGINE D'OLIVA (EVO) 30 gr

SALE 1 cucchiaino da tè

LIEVITO IN POLVERE Istantaneo PER TORTE SALATE 8 gr

COME FARE LA PIADINA VERDE CON PASSO PASSO FOTOGRAFICO

- 1 Inizia inserendo nel bicchiere di un frullatore o di un mixer gli **spinaci freschi a crudo**, l'olio extravergine d'oliva e l'acqua tiepida.

Frulla alla **massima potenza** per qualche istante, fino a ottenere un composto liquido, perfettamente liscio e di un **verde brillante**.





2 In una ciotola capiente, unisci la farina, il sale e il lievito istantaneo, dando una **rapida mescolata** per distribuire al meglio tutte le polveri.

Crea una leggera conca al centro e **versa il liquido verde** agli spinaci che hai frullato in precedenza.





3 Inizia a impastare prima con una spatola e poi **lavora a mano** direttamente sulla spianatoia.

Impasta energicamente per almeno 5 minuti, fino a ottenere un **panetto liscio, compatto** e non appiccicoso.

Copri l'impasto capovolgendo la ciotola sopra e lascialo riposare per **15 minuti**: questo passaggio è fondamentale per far rilassare la maglia glutinica e stendere la pasta senza fatica.

Trascorso il tempo necessario, riprendi l'impasto e **dividi il panetto in 4 parti uguali**.





4 Usando un mattarello, stendi ogni porzione su un piano leggermente infarinato fino a ottenere dei **dischi sottili di circa 1 millimetro**.

Scalda molto bene una padella antiaderente o un testo sul fornello e cuoci la piadina a **fiamma vivace per circa 2 minuti**.

Appena vedi **formarsi le prime bolle** in superficie, girala dall'altro lato con una spatola e completa la cottura per un altro minuto.



COME CONSERVARE LE PIADINE VERDI

Hai preparato qualche porzione in più o vuoi portarti avanti con la pianificazione dei pasti? Puoi **conservare la piadina verde agli spinaci** in modo semplicissimo, mantenendo intatta tutta la sua straordinaria morbidezza.

Ecco le opzioni migliori per organizzare la tua scorta in base alle tue esigenze:

In frigorifero (già cotte): aspetta che si raffreddino completamente, poi avvolgile bene nella pellicola trasparente o chiudile in un contenitore ermetico. Si conservano perfettamente per **2-3 giorni**. Ti basterà rigirarle un minuto su una padella caldissima per farle tornare fragranti come appena fatte.

In frigorifero (l'impasto crudo): se preferisci cuocerle espresse, puoi conservare il panetto intero o già diviso in palline, avvolto nella pellicola, per un massimo di **24 ore** prima di stenderlo.

In freezer (da crude): stendi i dischi e sistemali su un vassoio separandoli l'uno dall'altro con fogli di carta forno. Una volta congelati, trasferiscili in un sacchetto per alimenti. Si conservano fino a **3 mesi** e potrai cuocerli direttamente da congelati sulla padella ben calda.

In freezer (da cotte): fai raffreddare le piadine, impilale alternandole con della carta forno e chiudile nei sacchetti gelo. Scongela a temperatura ambiente per pochi minuti prima di scaldarle velocemente sul fuoco.

CONSIGLIO

Ora che le tue piadine sono pronte, non ti resta che scatenare la fantasia con i **migliori abbinamenti e farciture**. Grazie alla loro incredibile elasticità, sono perfette sia piegate a metà sia arrotolate a mo' di wrap.

Per una versione classica che non delude mai, farciscila con **squacquerone, prosciutto crudo e rucola**: la dolcezza del formaggio contrasterà benissimo con la nota vegetale degli spinaci nell'impasto.

Se invece cerchi un'alternativa leggera e perfetta per la pausa pranzo, punta su un velo di formaggio spalmabile light, **fesa di tacchino e pomodorini freschi** tagliati a fette sottili.

Vuoi un'idea totalmente vegetale e ricca di sapore? Prova a spalmare un generoso strato di **hummus di ceci** e completa il tutto con verdure grigliate o pomodorini secchi sott'olio.

Ecco il trucco magico per i più piccoli: presenta questa ricetta a tavola come la **leggendaria Piadina di Shrek** o la "piadina del supereroe Hulk". I bambini adoreranno il colore stravagante

e, farcendola insieme a loro con prosciutto cotto e formaggio filante, mangeranno le verdure divertendosi un mondo.

Un ultimo piccolo segreto: per mantenerle calde e super morbide mentre cuoci i dischi successivi, impilale una sull'altra in un piatto e **coprile subito con un canovaccio pulito**. Il vapore trattenuto le manterrà flessibili e perfette da arrotolare senza spezzarsi.