

OLIO CUORE

Piadina con verdure e hummus di ceci



Chi ha detto che lo **“street food”** dev'essere per forza grasso e nocivo? Nella nostra ricetta la **piadina**, patrimonio culinario della cucina romagnola, si veste di **leggerezza**, **poiché senza strutto**, mantenendo tutto il gusto di una **farcitura tipicamente mediterranea**. È un piatto unico vegetariano, **privo di colesterolo** e altamente **salutare**, perché combina i ceci dell'**hummus**, ricchi di fibra che aiuta a conservare la buona salute del sistema cardiovascolare. Nella ricetta abbiamo sostituito i grassi saturi del burro con i **grassi insaturi di Olio Cuore**. **Sostituire i grassi saturi con i grassi insaturi nell'alimentazione riduce il colesterolo alto che è uno dei fattori di rischio delle malattie cardiache** *Tieni presente che i fattori di rischio sono molteplici, agire su uno solo potrebbe non essere sufficiente.

Ingredienti

Per la piadina

- 300 g di farina 00
- 150 ml di acqua
- 40 g di Olio di Mais Cuore
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaino di sale
- 300 g di farina 00
- 150 ml di acqua
- 40 g di Olio di Mais Cuore
- 1/2 cucchiaino di bicarbonato
- 1 cucchiaino di sale

Per l'hummus

- 350 g di ceci lessati
- 1 cucchiaio di tahin
- 1 limone
- 1 spicchio di aglio
- Sale

Per farcire

- 2 zucchine
- 150 g di pomodorini
- 80 g di insalatina novella
- Olio di Mais Cuore
- Sale

- **Portata: Piatti unici**
- **Tempo: 35"**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 1660 Kcal**
- **Grassi: 48 g**

Preparazione

- Impastare tutti gli ingredienti della piadina.

Dividere l'impasto in 4 pezzi. Rotearli con il palmo della mano sul piano di lavoro, formando delle palline lisce e regolari.



- Infarinare leggermente le palline, coprirle con la pellicola e lasciare riposare per 30 minuti.



- Nel frattempo, preparare l'hummus: frullare i ceci con il minipimer, unire il succo di mezzo limone, il tahin, l'aglio a fettine e un pizzico di sale. Aggiungere qualche cucchiaio di acqua e frullare fino ad ottenere una crema morbida.

Tagliare le zucchine a fette sottili e cuocerle sulla griglia calda.

Tagliare i pomodorini a metà e conditeli con un filo di Olio di Mais Cuore e un pizzico di sale.



- Riprendere l'impasto e stendere ogni pallina in un disco di 3 mm di spessore.
Cuocerla su una padella calda antiaderente o sulla griglia, a fiamma non troppo alta.
Rigirla dopo 1-2 minuti e continuare la cottura per 1 minuto circa.



- Una volta che tutte le piadine saranno cotte farcirle con l'hummus, i pomodorini, le zucchine e una manciata di insalatina novella.



La ricetta è stata preparata con:



Olio di Mais