

Piadina



Sirve:

12 piadinas, 1 por ración

Pieza:

Flatbread Pan
medium mixing bowl

Valora: ★★★★★

Contribuido por:

Cathy Vogt
Chef Profesional de Alimentos Naturales y Coach Diplomada en Salud
[Agregar un Comentario](#)

Descripción de la Receta:

La Piadina es un pan plano fino que se cocina en todas las ciudades de Emilia-Romaña. Este pan plano tradicional es muy popular en los puestos de comida; se hace al momento y se rellena con una variedad de rellenos diferentes.

3 ½ tazas de
harina común sin blanquear
(438
g)
½ cucharadita de
bicarbonato
(2
g)
½ cucharadita de
sal
(3
g)
½ taza de
grasa vegetal no hidrogenada, a temperatura ambiente
(103
g)
¾ taza de
agua, a temperatura ambiente
(180
ml)

Preparación :

1. Pon la harina, el bicarbonato y la sal en un bol y mezcla.
2. Mezcla la grasa vegetal con la haria con la ayuda de un tenedor o batidora de repostería.
3. Lentamente añade el agua a la harina mientras mezclas hasta que se formen grumos de masa.
4. Pon la masa sobre una superficie de trabajo limpia y amasa

- durante unos minutos hasta que la masa quede suave.
- Divide la masa en 12 trozos iguales y forma una bola con cada uno.
 - Cubre la masa con un paño de cocina limpio y húmedo o con film transparente y deja reposar 30 minutos.
 - Con un rodillo amasa cada trozo de masa en un círculo de 8 pulgadas y $\frac{1}{8}$ pulgadas de espesor.
 - Precalienta la plancha a fuego medio hasta que al salpicar varias gotas de agua, resbalan y chisporrotean.
 - Transfiere con cuidado la masa a la plancha, uno a uno y cocina 1 - 2 minutos por cada lado hasta que se dore. No cocines demasiado, la Piadina debe de quedar suave y poder doblarse por la mitad con facilidad.
 - Mante las Piadina calientes mientras cocinas la masa restante, apilando una encima de otra.
 - Para servir, rellena la Piadina con tu relleno favorito y dobla por la mitad o pon por encima los ingredientes favoritos de tu pizza.

Consejos:

- Para una Piadina más ligera y crujiente, sustituye la grasa vegetal por aceite de oliva.
- Rellena la Piadina con rellenos dulces o salados: nutella, chocolate, embutidos como jamón de Parma o jamón serrano, quesos blandos y duros y verduras cocidas o crudas.

Información nutricional por ración

Calorías: 206
Grasa Total: 8g
Grasa 2g
Saturada:
Colesterol: 0mg
Sodio: 151mg
Carbohidratos: 28g
Fibra 1g
Dietética:
Azúcar: 0g
Proteína: 4g