

Piadina integrale veg

INGREDIENTI:

2-3 piadine integrali all'olio,
1 zuccina,
1 pomodoro maturo,
150 gr di fagioli cannellini già cotti,
1 pizzico di paprika,
succo di mezzo limone,
1 spicchio di aglio diviso a metà,
sale qb,
1 pizzico di peperoncino,
4 cucchiaini di olio evo.

Lavare le zucchine, tagliare le estremità e grattugiarle con una grattugia a fori larghi. Far scaldare 2 cucchiaini di olio in una padella con mezzo spicchio di aglio e aggiungere le zucchine farle andare a fuoco vivace in modo che si rosolino, quando iniziano a dorarsi salare, togliere lo spicchio d'aglio e metterle da parte.

In un bicchiere di un frullatore ad immersione mettere i cannellini, la paprika, il succo di mezzo limone, mezzo spicchio di aglio privato dell'anima, peperoncino, 2 cucchiaini di olio e sale secondo i gusti e frullare se risulta troppo duro aggiungere un pochino di acqua, il composto deve avere la consistenza di una crema abbastanza compatta, una volta pronta metterla da parte in una ciotolina.

Lavare e affettare sottilmente il pomodoro.

Scaldare le piadine e procedere alla farcitura mettendo uno strato abbondante di crema di cannellini, zucchine e poi i pomodori.

Con la piadina integrale trovo che sia la farcitura più buona.

La crema di cannellini se avanza è buonissima da mangiare su bruschette o patatine al mais.

