

Piadina light farcita con pollo e barbabietola

Per un pranzo speciale e goloso scelgo la piadina. La riempio colma di verdure grigliate, avocado, pollo, pomodorini. Via libera alla fantasia a seconda dei gusti.

Questa insolita variante di farcitura è molto particolare, io la adoro perché il sapore di barbabietola mi riporta nella mia terra di origine dove questa verdura è l'ingrediente principale di tante ricette.

Ingredienti per la piadina

- 1 piadina light
- 1 piccola barbabietola (già cotta in precedenza al vapore)
- 150 gr pollo
- 2 cucchiaini di yogurt vegetale oppure greco
- Noci
- b. sale
- b. pepe
- Spezie (curry, curcuma, origano)



Procedimento

- Grigliare il petto di pollo e successivamente sminuzzarlo con le apposite forbici a quattro lame oppure tagliando a piccoli pezzi
- Sbucciare e grattugiare la barbabietola, precedentemente cotta la vapore. (Cottura al vapore consente di trattenere nell'ortaggio una maggior quantità di nutrienti ed evitare che diventi troppo acquoso)
- Unire il pollo, la barbabietole e lo yogurt, condire con delle spezie.
- Nel frattempo scaldare la piadina da entrambi i lati su una piastra a fondo piano, (come quella per le crepes)
- Per un pranzo fuori casa è più comodo farcire la piadina intera
- Se invece pranzate a casa potete dividere la piadina a metà, scaldarla, creare due coni e farcire
- Adagiare su un bel piatto, decorare con qualche pomodorino e frutta secca







