



Piadine prosciutto e formaggio con polpette di ceci

Portata: Piatti unici

Tempo di preparazione: Da 30 a 60 Minuti

Difficoltà: Facile

Ingredienti per 4 persone:

- 180 farina**
- 125 acqua tiepida
- 4 olio extravergine di oliva
- 4 prosciutto cotto*
- 4 scamorza affumicata
- 250 ceci lessati
- 2 pancarrè Schär
- 40 Parmigiano Reggiano da grattugiare
- 1/4 cipolla
- 2 uova
- 1 prezzemolo
- q.b. pangrattato**
- q.b. olio per friggere
- sale

Preparazione:

Preparate le piadine: versate la farina, l'acqua, l'olio extravergine e un pizzico di sale in una ciotola, e lavorate gli ingredienti con una forchetta. Appena otterrete un composto più compatto, impastate con le mani, aggiungendo poca farina alla volta, se fosse troppo appiccicoso.

Formate una palla, avvolgetela nella pellicola e ponetela in frigo per almeno 1/2 ora. Trascorso il tempo, stendete l'impasto con un matterello e formate 4 dischi sottili. Fateli cuocere in una padella antiaderente ben calda per circa 1 minuto per lato. Farcite con il prosciutto e la scamorza, e arrotolate le piadine.

Preparate le polpette: frullate con il mixer i ceci, il pancarrè, il formaggio grattugiato, la cipolla tritata, le uova e il prezzemolo. Trasferite il composto in una terrina e, se fosse troppo liquido, aggiungete un po' di pangrattato. Formate delle polpette, passatele nel pangrattato e friggetele nell'olio fino a doratura.

La piadina è un'ottima idea per un pasto prêt-à-porter gluten free dedicato ai bambini. Si realizza velocemente e si può farcire in mille modi, secondo i gusti e la fantasia.

Ricetta di Gaia Murarolli

***Quando trovate un asterisco accanto a uno degli ingredienti di una ricetta, dovete verificare la presenza sulla confezione della scritta senza glutine, oppure fare riferimento alla Spiga Barrata o al Prontuario dell'Associazione Italiana Celiachia (celiachia.it) o scaricare la App AIC Mobile per Android, iPhone e Windows).**

**** Per gli ingredienti indicati con due asterischi, il suggerimento ? di scegliere i prodotti erogabili ai celiaci da parte del SSN: il riferimento ? il Registro degli Alimenti dietetici senza glutine del Ministero della Salute (salute.gov.it).**