



PANE IN PADELLA SENZA LIEVITO

Il pane in padella senza lievito ha due soli ingredienti fondamentali: farina e yogurt. Un pizzico di sale e uno di bicarbonato completeranno l'impasto rendendolo perfetto per delle piadine gonfie e saporite.

 9 porzioni

INGREDIENTI

- 300 grammi di farina di grano tenero di tipo 2 o tipo 1
- 250 grammi di yogurt greco bianco 0% tipo fage o yogurt bianco naturale 0%
- 1 cucchiaino di bicarbonato + 1 cucchiaino di sale

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° In una ciotola capiente versate farina, yogurt, bicarbonato e sale. Iniziate a mescolare con un mestolo di legno e procedete poi con le mani, per creare un panetto grezzo.
- 2° Trasferite il panetto sul piano e iniziate ad impastare. Dovete impastare almeno 8-10 minuti: ci vuole olio di gomito! Anche se non avete confidenza con gli impasti, è sufficiente schiacciare continuamente la pasta con il palmo della mano e riformare il panetto. Continuando ad impastare, la grana della pasta diventerà sempre più fine.
- 3° Quando avete ottenuto un impasto piuttosto liscio, create una palla di pasta.
- 4° Fatela riposare mezz'ora sotto un telo pulito.
- 5° Create un filone e dividetelo in 8-9 pezzi. Se desiderate piadine più piccole dividetele in più parti.
- 6° Modellate i pezzi di impasto in palline.
- 7° Con un matterello stendete le palline: più le schiacciate hanno uno spessore fine, più si gonfieranno in fretta.
- 8° Scaldate una padella antiaderente e a fuoco dolce disponetevi una porzione di impasto steso. Chiudete subito il coperchio. Lasciate passare un minuto e poi aprite per osservare se il pane è già gonfiato. In caso affermativo, potete capovolgerlo. Capovolgetelo un paio di volte.
- 9° Gli impasti molto sottili si gonfieranno prima, creando molte protuberanze. Gli impasti meno sottili potrebbero gonfiarsi meno: ma se coprite subito con il coperchio, con la giusta temperatura la schiacciata si gonfierà uniformemente.
- 10° Più la fiamma è vivace, più il pane creerà delle piccole bruciacchiature.
- 11° Se lasciate il pane all'aria manterrà la sua forma gonfia. Se invece lo chiudete in un contenitore ermetico si sgonfierà e sarà facilmente piegabile, per realizzare ad esempio questi gyros arrotolati. Nelle note gli ingredienti.
- 12° Fonte: www.cucinaturale.it

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (61 g)	% AR
ENERGIA	210 kcal	128 kcal	6 %
PROTEINE	11 g	7 g	14 %
CARBOIDRATI	37 g	23 g	9 %
ZUCCHERI	2 g	1 g	1 %
LIPIDI	1 g	1 g	1 %
GRASSI SATURI	0 g	0 g	0 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	2 g	10 %
SODIO	50 mg	30 mg	1 %