Piadine di riso con salmone e robiola

La piadina alternativa.

Gluten free, sana e anche tanto saporito. Ma quanto è buona questa piadina!

Se la giornata a lavoro è stata particolarmente difficile, è normale voler **coccolarsi un po'** con qualcosa di appetitoso. Non per questo, però, si deve rinunciare alla salute. Lo dimostra questa piadina, adatta anche a chi soffre di celiachia perché a base di farina integrale di riso, che è **senza glutine** oltre che ricca di **fibre**. Al posto del classico prosciutto, poi, la scelta del salmone è più sana perché contiene gli acidi grassi "buoni" **omega 3** che sono amici del cuore.

Difficoltà: media
Costo: medio
Preparazione: 20 minuti + 30 min. di cottura

Ingredienti
(per 6 piadine)

Per l'impasto
350 g di farina di riso integrale
4 pizzichi di sale
60 g di olio d'oliva
1 pizzico di bicarbonato
1 bicchiere di acqua tiepida

Per il ripieno
50 g di robiola
1 cucchiaio di aneto tritato
250 g salmone affumicato affettato
250 g di spinacino da insalata

Procedimento
1. Crea una fontana con la farina di riso, aggiungi il sale e il bicarbonato.
2. Versa l'olio d'oliva e mescola con un cucchiaio. Versa l'acqua e impasta il tutto fino a che non risulterà un impasto liscio e omogeneo. Fai riposare per almeno un'ora.
3. Dividi la pasta in 6 palline e stendile sottili con l'ausilio di un mattarello infarinando bene lo stesso mattarello e il piano da lavoro per evitare che si attacchi l'impasto.
4. Cuoci ciascuna piadina in una padella antiaderente calda per 3 minuti per lato. Una volta fatte le piadine farciscile con un velo di robiola, abbondante spinacino, salmone affumicato e aneto. Richiudi e servi.