



CUCINA CON NOI!

Cialde di grano con Verdure Campagnole e salsa yogurt

INGREDIENTI

450 g di Verdure Campagnole Orogel

120 g di farina semintegrale

80 g di farina di mais fioretto

100 ml d'acqua

1/2 cucchiaino di lievito per torte salate

20 g di olio di mais

olio extravergine d'oliva

200 g di yogurt al naturale

2 cucchiaini di cocco a scaglie

1 peperoncino fresco

1 lime

erba cipollina

sale



30



4



Facile



Antipasti



Padella

Preparazione

- 1** Mescolate le farine con il lievito, un pizzico di sale, l'olio di mais e l'acqua fino a ottenere un impasto omogeneo. Ricavatene 8 palline regolari e lasciatele lievitare coperte per 20 minuti.
- 2** Mescolate lo yogurt con il cocco, il peperoncino, la buccia di lime grattugiata e l'erba cipollina tagliuzzata.
- 3** Cuocete le Verdure Campagnole in padella con 2 cucchiaini d'olio e poca acqua per 10 minuti, quindi aggiustate di sale. Stendete ogni pallina per ottenere delle piadine sottili e cuocetele in una padella calda per 2-3 minuti per lato.

4

Piegatele leggermente quando sono ancora calde. Farcite le cialde con la salsa yogurt e le verdure calde.

