

# Cialda dolce di zucca, avena e crema di formaggio fresco



di Rodi Roșcata | 10 set 2018

Hai mai provato a farcire una piadina con della marmellata o della crema dolce? Prova a fare la piadina di zucca: una cialda leggera, con zucca nell'impasto e con ripieno dolce di formaggio fresco magro e purea di zucca.



Rodi Roșcata

Questa **piadina di zucca** è nata per caso: inizialmente volevo fare una semplice piadina alla zucca e farcire con della fesa di tacchino però, mentre preparavo l'impasto, per sbaglio, invece di aggiungere del curry in polvere ho aggiunto mezzo cucchiaino di **cannella**. Dunque, ho deciso di aggiungere anche un po' di stevia e preparare una piadina dolce per la colazione.



Per questa piadina ti servirà della purea di zucca: sia per l'impasto sia per la crema (oppure puoi farcire la piadina con della marmellata senza zucchero, burro di frutta secca o altra crema). Preparo la purea mettendo a cuocere tocchetti di zucca con poca acqua e spezie a piacere (cannella, anice stellato, chiodi di garofano). Frullo, aggiungo della stevia, un pizzico di vaniglia e lascio stiepidire.

Ho preparato un impasto morbido e denso con **farina d'avena**, farina integrale, purea di zucca e un cucchiaino di **olio di cocco**. Non aspettarti un impasto da stendere con il mattarello: per dare forma alla piadina devi stendere tra due fogli di carta da forno, con le mani.





Ho cotto la piadina in una padella antiaderente (diam. 24 cm), riscaldata bene: basta un minuto per ogni parte, altrimenti avrai una piadina croccante che si spezzerà. Lascia intiepidire leggermente, farcisci e mangia la piadina ancora tiepida oppure conserva arrotolata nella carta da forno e farcisci prima di mangiare (puoi anche riscaldare leggermente).

L'intera piadina farcita ha circa 391 kcal, di cui: 47 g carboidrati, 12,5 g grassi e 21 g proteine (i vapori sono approssimativi, dipende dalla marca dei prodotti che usi).

Ecco la ricetta passo passo.

## Informazioni

**Difficoltà**

Facile

**Categoria**

Crepes

**Cottura**

2 minuti

**Dosi**

1 piadina grande

**Metodo di cottura**

In padella

**Preparazione**

10 minuti

**Tempo totale**

12 minuti

## Ingredienti

**Farina d'avena**

50 grammi

**Purea di zucca**

50 grammi

**Dolcificante stevia**

1 cucchiaino

**Farina integrale**

10 grammi

**Olio o burro di cocco**

7 grammi

**Cannella in polvere**

A piacere

**PER LA CREMA****Formaggio fresco magro**

100 grammi

**Dolcificante stevia**

1 cucchiaino

**Essenza di vaniglia**

2 - 3 gocce

**Purea di zucca**

50 grammi

**Cannella**

A piacere

**Semi di zucca**

Opzionale

**Ribes**

Opzionale

## Preparazione

1. Unisco le farine, la cannella e la stevia.
2. Aggiungo la purea di zucca, l'olio di cocco e amalgamo bene. Lascio riposare il composto per 5 minuti.
3. Taglio due fogli di carta da forno (faccio due dischi dalla misura della padella che uso). Dispongo l'impasto nel centro di un foglio di carta, copro con l'altra carta e con le mani inizio a distribuire fino a che ottengo un disco uniforme.
4. Riscaldo bene la padella antiaderente e metto a cuocere la piadina con tutta la carta (fiamma piuttosto veloce). Dopo un minuto giro e continuo la cottura per un altro minuto (la piadina è pronta quando il foglio inizia a staccarsi). Tollo i fogli di carta, piego la piadina e lascio stiepidire.
5. Per la crema amalgamo il formaggio fresco magro con la purea di zucca, la cannella, la stevia e l'essenza di vaniglia. Spalmo sulla piadina, cospargo con dei semi di zucca e dei ribes rossi.

**Vota la ricetta**