

Piadina keto di petto di pollo con feta, zucchine e melanzane grigliate

Per preparare questa ricetta serve prima la base per piadina keto di petto di pollo senza farina.

Per 2 piadine farcite

- 2 piadine keto di petto di pollo già cotte
- 120 g zucchine grigliate
- 100 g melanzane grigliate
- 60 g feta greca
- 20 g rucola oppure qualche foglia di basilico
- sale q.b.
- pepe q.b.
- poco succo di limone
- origano q.b.
- facoltativo: 5 g olio extravergine d'oliva, solo se desiderato

i Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti, se la base e le verdure sono già pronte
- **Cottura finale:** circa 3 minuti
- **Tempo totale:** circa 15 minuti, esclusa la preparazione della base
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2 piadine farcite
- **Peso base:** 2 piadine da circa 205 g di composto crudo ciascuna
- **Peso farcitura totale:** circa 300 g
- **Peso indicativo per 1 piadina farcita:** circa 300-320 g, in base alla perdita di peso in cottura della base e delle verdure
- **Cottura finale:** in padella, pochi minuti

Procedimento

1. Prepara prima le **2 piadine keto di petto di pollo** seguendo la ricetta base.
2. Lascia riposare le piadine per 1-2 minuti dopo la cottura, così diventano più stabili e facili da piegare.
3. Griglia le zucchine e le melanzane, oppure usa verdure grigliate già pronte.
4. Tampona bene le verdure se sono troppo umide: questo passaggio è importante per non bagnare troppo la piadina.
5. Condisci le verdure con sale, pepe, poco succo di limone e origano.
6. Sbriciola la feta greca con le mani o con una forchetta.
7. Distribuisci le zucchine e le melanzane al centro di ogni piadina.
8. Aggiungi la feta sbriciolata.
9. Completa con rucola fresca oppure basilico.
10. Piega la piadina a metà oppure a portafoglio, senza schiacciarla troppo.
11. Ripassa la piadina farcita in padella a fuoco basso per circa **1 minuto e 30 secondi per lato**, solo il tempo di scaldare leggermente il ripieno e far assestare la base.

12. Servi subito.

Consistenza

La base resta morbida, sottile e pieghevole. Le verdure grigliate devono essere asciutte ma non secche, così danno sapore e morbidezza senza rendere la piadina molle.

La feta non diventa filante come la scamorza: resta più compatta, sapida e cremosa al morso. Il risultato finale è fresco, leggero e molto mediterraneo.

Metodo tecnico

In questa farcitura la cosa più importante è gestire bene l'umidità delle verdure. Zucchine e melanzane, se troppo acquose, possono ammorbidire eccessivamente la base.

Per questo è meglio grigliarle bene e poi lasciarle riposare qualche minuto su carta assorbente prima di usarle.

La feta va aggiunta sbriciolata, non a fette grandi, così si distribuisce meglio e ogni morso resta equilibrato.

Il passaggio finale in padella deve essere breve: **1 minuto e 30 secondi per lato** è sufficiente. Non serve cuocere ancora a lungo, perché la base è già pronta e le verdure sono già grigliate.

Conservazione

Questa piadina è migliore appena fatta.

Si può conservare già farcita in frigorifero per **1 giorno**, ben chiusa in un contenitore ermetico, ma la rucola o il basilico perderanno un po' di freschezza.

Per un risultato migliore, conserva separatamente:

- le piadine già cotte;
- le verdure grigliate;
- la feta;
- la rucola o il basilico.

La base può essere congelata già cotta, separata da carta forno, per circa **1 mese**. La piadina già farcita con verdure e feta non è ideale da congelare.

Segreti e trucchi

Non usare verdure troppo bagnate: sono il punto più delicato di questa farcitura.

Se vuoi una versione ancora più leggera, non aggiungere olio: bastano limone, pepe, origano e feta per dare sapore.

Se invece vuoi una versione più morbida e profumata, puoi aggiungere **5 g di olio extravergine d'oliva** su tutta la farcitura, ma non è indispensabile.

Non esagerare con la feta: ne basta poca, perché è saporita e caratterizza subito la piadina.

Non stendere la base più sottile di **25 cm di diametro** nella ricetta iniziale: questa misura aiuta la piadina a restare morbida e con una buona tenuta anche dopo la farcitura.

□ Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

Considerando **2 piadine farcite**, senza olio aggiunto

- **Calorie:** circa 835 kcal
- **Carboidrati:** circa 15 g
- **Proteine:** circa 91 g
- **Grassi:** circa 45 g

Per 1 piadina farcita

Considerando **1 piadina farcita da circa 300-320 g**

- **Calorie:** circa 418 kcal
- **Carboidrati:** circa 7,5 g
- **Proteine:** circa 45,5 g
- **Grassi:** circa 22,5 g

Con l'aggiunta facoltativa di **5 g di olio extravergine d'oliva** su tutta la ricetta, aggiungere circa **45 kcal** e **5 g di grassi** totali.

I valori includono la base di petto di pollo e la farcitura con feta, zucchine, melanzane e rucola.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.