

# Piadina keto di petto di pollo con peperoni al forno, scamorza e rucola

## Per 2 piadine farcite

- 2 piadine keto di petto di pollo già cotte
- 160 g peperoni al forno spellati
- 60 g scamorza grattugiata
- 20 g rucola fresca
- sale q.b.
- pepe q.b.
- poco succo di limone
- prezzemolo tritato q.b.

## **i** **Informazioni rapide**

- **Preparazione:** 10 minuti, se la base è già pronta
- **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 240 g
- **Peso indicativo per 1 piadina farcita:** circa 300-320 g, in base alla perdita di peso in cottura della base
- **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. Taglia i peperoni al forno spellati a strisce non troppo grandi.
4. Condisci i peperoni con sale, pepe, poco succo di limone e prezzemolo tritato.
5. Distribuisci i peperoni al centro di ogni piadina.
6. Aggiungi la scamorza grattugiata.
7. Completa con un po' di rucola fresca.
8. Piega la piadina a metà oppure a portafoglio, senza schiacciarla troppo.
9. Ripassa la piadina farcita in padella a fuoco basso per circa **1 minuto e 30 secondi per lato**, solo il tempo di far ammorbidire la scamorza e scaldare il ripieno.
10. Servi subito, quando la piadina è ancora calda, morbida e leggermente filante.

## **Consistenza**

La base resta morbida, pieghevole e compatta. Non deve diventare croccante né secca.

Il ripieno è umido ma non acquoso: i peperoni al forno danno morbidezza, la scamorza aggiunge una parte filante e la rucola rimane fresca. Il morso finale è leggero, saporito e molto più piacevole del classico petto di pollo asciutto in padella.

## Metodo tecnico

La cosa più importante è usare peperoni al forno ben spellati e non troppo bagnati. Se rilasciano troppa acqua, possono ammorbidire eccessivamente la base.

La scamorza va grattugiata perché così si distribuisce meglio e si scioglie più facilmente durante il breve passaggio finale in padella.

La rucola va aggiunta prima di chiudere la piadina, ma senza esagerare: serve a dare freschezza, non a creare troppo volume.

Il passaggio finale in padella deve essere breve: **1 minuto e 30 secondi per lato** è sufficiente. Se la lasci troppo a lungo, la piadina rischia di asciugarsi.

## Conservazione

Questa piadina è migliore appena fatta, quando la base è morbida e la scamorza è ancora calda.

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

Per conservarla meglio, è preferibile tenere separati:

- piadine già cotte;
- peperoni conditi;
- scamorza;
- rucola fresca.

La base si può congelare già cotta, separata da carta forno, per circa **1 mese**. La piadina farcita, invece, non è ideale da congelare.

## Segreti e trucchi

Non farcire la piadina quando è ancora bollente: lasciala riposare 1-2 minuti, così si assesta.

Usa peperoni al forno ben asciutti. Dopo averli spellati, tamponali leggermente se sono troppo umidi.

Non esagerare con il limone: ne basta poco per dare freschezza senza coprire il sapore della scamorza.

La scamorza grattugiata funziona meglio di quella a fette perché si distribuisce in modo più uniforme.

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.

Per una versione ancora più fresca, puoi aggiungere qualche foglia di basilico insieme alla rucola.

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

Considerando **2 piadine farcite**

- **Calorie:** circa 880-900 kcal
- **Carboidrati:** circa 12 g
- **Proteine:** circa 96 g
- **Grassi:** circa 48 g

### Per 1 piadina farcita

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

- **Calorie:** circa 440-450 kcal
- **Carboidrati:** circa 6 g
- **Proteine:** circa 48 g
- **Grassi:** circa 24 g

I valori includono la base di petto di pollo e la farcitura con peperoni al forno, scamorza 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](https://ketosenzarinunce.com).