



Da oggi comincia la collaborazione con [Sparkling Magazine](#) dove troverete, una volta a settimana una mia ricetta vegan.

Questa ricetta è un'ottima soluzione e anche gradevole esteticamente, ottimi come antipasto o proprio come secondo.

Intanto possiamo trovare la ricetta delle verdure con le quali riempire i nostri cestini cliccando [qui](#)

Prepariamo quindi le piadine integrali

Ingredienti (per 4 piadine)

250 g di farina integrale

25 g di olio d'oliva

60 g di latte d'avena

2 cucchiaini di sale

Acqua q.b.

Preparazione

In una ciotola impastiamo insieme, farina, olio, latte e sale. Aggiungiamo poi poco per volta dell'acqua, sempre impastando, finché otterremo un impasto non appiccicoso.

Copriamo con della pellicola trasparente e lasciamo riposare in frigo per almeno 1 ora.

Dividiamo l'impasto poi in 4 palline e con un mattarello spianiamole.

Poniamo poi ogni dischetto di piadina (ancora cruda e morbida) a foderare uno stampino per muffin e all'interno versiamo le nostre verdure saltate (scolate però mica sbradolose!). Quindi chiudiamo i lembi della piadina a fagotto ed inforniamo a temperatura media per circa 15 minuti e finché le piadine non cominceranno a dorarsi leggermente.

Sforniamo e lasciamo intiepidire a temperatura ambiente prima di togliere dagli stampi e servire.