

NON solo GRANO NON solo PANE



KHORASAN

Ottenuta dalla molitura di grano KHORASAN, antenato del Grano duro, questa farina è particolarmente **ricca di proteine, minerali, acidi grassi essenziali.**

QUINOA

Ottenuta dalla molitura dei semi di QUINOA, questa farina è **ricca di proteine e fibre.**

**IDEALE PER IMPASTI,
DA UTILIZZARE AL 30%
SULLA FARINA**

PIADINA DI QUINOA E KHORASAN

**QUINOA 200g
KHORASAN 200g
acqua 250ml
Olio EVO 50g
Bicarbonato 10g
Sale 10g**

**Per aromatizzare l'impasto:
aggiungere origano a piacere.**

- Impastare gli ingredienti aggiungendo gradualmente l'acqua tiepida, fino ad ottenere un prodotto liscio e omogeneo.
- Stendere formando un grande rotolo e tagliarlo in 10 pezzi uguali.
- Lasciar riposare per circa mezz'ora a temperatura ambiente sotto un panno umido.
- Stendere col mattarello le dieci forme fino ad ottenere forme rotonde e schiacciate.
- Cuocere in padella antiaderente per circa 2 minuti per lato.



fonte *
di proteine