



Un Merluzzo In Piadina

Venerdì sera e tempo di piadine! Un'idea semplice e veloce da far invidia al vostro miglior food truck di fiducia.

Ingredienti

100 gr di spinaci congelati o freschi

1 filetto di merluzzo dell'Adriatico

Succo di ½ limone piccolo

4-5 olive nere di Gaeta

1 spicchio d'aglio

Olio

Ingredienti per una piadina:

2 cucchiaini di crusca d'avena

1 uovo

2 cucchiaini di formaggio spalmabile

Un pizzico di sale





Preparazione

In una padella scaldate l'olio con lo spicchio d'aglio, appena sta per soffriggere e diventa appena dorato mettete a cuocere gli spinaci ancora congelati aggiungendo un po' d'acqua ogni tanto, e togliete l'aglio.

Nel frattempo prepariamo il pesce: tagliate a cubetti il filetto di merluzzo e cuocetelo in padella con un filo d'olio, il succo di limone e un pizzico di sale.

Non esagerate con il sale perché con le olive vedrete che sarà giusto di sapore. Quasi a fine cottura aggiungete le olive, che avrete sciacquato, denoccolato e tagliato a pezzetti.

Passiamo alle piadine: frullate insieme la crusca, l'uovo, il sale e il formaggio. Prima di versare il preparato in padella, girate bene il composto in quanto la crusca una volta frullato tutto, tenderà a depositarsi sul fondo.

Io ho provato ad affidarmi solo alla padella, ma la piadina si è attaccata e ho dovuto riprovare diverse volte. Ecco perché vi consiglio di aiutarvi con della carta forno.

Preparate due pezzi di carta forno che siano giuste per la grandezza della padella che desiderate utilizzare, e oliarle.

Scaldate la padella e versate il composto della piadina stessa sulla carta forno che avrete disposto nella padella. Coprire con un coperchio e lasciate cuocere per qualche minuto.



Girate poi la piadina sull'altra carta forno e fatela cuocere anche sull'altro lato.

Insomma, un po' come se stesse facendo una frittata.

Lasciate cuocere e tirate fuori. Questo tipo di impasto tenderà a rompersi molto facilmente quindi, a meno che non volete piegarla esattamente a metà, per evitare che si rompa riempite subito la piadina chiudendola delicatamente.

Nota

Se preferite preparare le piadine qualche ora prima di mangiarle – cosa che spesso faccio pure io – appena le avete fatte fatele raffreddare piegandole attorno a qualcosa di rotondo. Ad esempio una piccola bottiglietta. In questo modo prendono la forma e restano intatte fin quando le riempirete.