



PARATHA SEMINTEGRALE

(vegan)

Un pane indiano simile alle piadine.

La particolarità è che si fa un rotolino, lo si arrotola a spirale e poi si stende, in un procedimento simile a quello della piadina sfogliata che ho visto in giro nella rete, ma senza aggiunta di olio.

Cotte sulla piastra di ghisa, si possono farcire con quello che si vuole, verdure sia cotte che crude, hummus, formaggio vegetale...

400 g di farina semintegrale
50 g di olio extra vergine d'oliva
mezzo cucchiaino di sale integrale
acqua tiepida q.b.

Si mischia la farina col sale, poi si aggiunge l'olio e poi l'acqua a poco a poco, fino ad arrivare ad un impasto della giusta consistenza, non appiccicoso ma morbido.

Si lascia riposare un'oretta coperto e poi si taglia in 8 parti uguali.

Con ognuna si fa un rotolino come in foto, lo si avvolge a spirale infilando

l'estremità all'interno e poi lo si stende col mattarello abbastanza sottile (un paio di millimetri).

La paratha si cuoce su piastra di ghisa, girandola quando è cotta sotto, spalmando su ogni lato un cucchiaino di olio extra vergine d'oliva.

*

<http://www.stellapederzoli.it/paratha-semintegrale/>