

28 Aprile 2015

## Rotoli di piadina con maionese ai fagioli cannellini

I bambini non apprezzano i legumi? Provate con questa ricetta a cura della foodblogger Cinzia Torri di *Mammarum*?



Dalla blogger di "Mammarum"

Se quando pensiamo ai legumi, pensiamo solo a zuppe e fagioli lessati, non dobbiamo stupirci se **i nostri bambini non apprezzeranno troppo le nostre ricette!** Con questo non voglio dire che non siano buoni, anzi: io adoro una calda zuppa, o una insalatina con il giusto mix di verdure e fagioli, ma forse se avessi qualche anno in meno sarei meno entusiasta se la mia mamma li servisse a tavola!

Quindi, che fare per fare apprezzare i legumi ai nostri bambini? Dobbiamo usare un po' di **astuzia e fantasia** ! Basta pensare che con i legumi si possono preparare alcuni dei piatti più amati dai bambini: polpette, hamburger, crocchette, creme da spalmare sul pane o in cui intingere bastoncini di verdure, ragù, e tanto altro! Ne sono un esempio questi rotoli di piadina: un piatto molto goloso, trasformato in un pasto completo e salutare.

Partiamo dalla crema: una **finta maionese a base di fagioli cannellini**, uno dei legumi dai sapori più delicati e quindi più facile e versatile. I fagioli però magicamente spariscono, e si trasformano in una morbida crema bianca. I cannellini forniscono un **buon apporto proteico** ed uniti ad un cereale, in questo caso alla nostra piadina, diventano un piatto completo. Tra i nutrienti dei cannellini troviamo ben 1,7 mg di ferro (basta pensare che 100g di petto di pollo ne contengono 0,37 mg). La nostra maionese poi viene preparata aggiungendo un cucchiaino di limone, la cui **vitamina C** ci garantirà che il ferro contenuto nei cannellini venga assorbito dall'organismo.

Considerate questi rotoli di piadina come la "versione base": già così sono buonissimi, ma voi potrete sbizzarrirvi poi arricchendoli con altri ingredienti. Potrete **personalizzare questa maionese** frullando insieme ai fagioli un cucchiaino di capperi, o di olive, ma perché no anche di ketchup o di senape (occhio sempre all'etichetta quando compriamo prodotti già pronti, ne esistono tanti validi, altri meno, basta leggere

gli ingredienti); potete aggiungere altre verdure o preparare la piadina con un'altra farina, come il farro, o un mix di farine diverse.

## **Ingredienti**

### Per la maionese di cannellini

- 240 g di cannellini lessati (circa 100g di cannellini secchi)
- 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva
- 1 cucchiaino di succo di limone

### Per la piadina (per 8 piadine piccole)

- 250 g di farina 1
- 20 g di olio extra vergine di oliva
- 125 g di acqua molto calda
- 5 g di sale marino
- 1/2 cespo di insalata
- 2 pomodori lunghi

## **Procedimento**

Per preparare la maionese di cannellini procedete in questo modo: se utilizzate i fagioli secchi dovrete metterli in ammollo per una notte. Vanno poi scolati e sciacquati, messi in una pentola dal fondo spesso e coperti con abbondante acqua.

Quando l'acqua raggiungerà il bollore abbassate la fiamma al minimo e cuocete per circa 45 minuti. Salate a fine cottura. Se utilizzate invece i fagioli in scatola, scolateli e sciacquateli bene sotto l'acqua.

Mettete i fagioli in un mixer insieme a 2 cucchiaini di olio extra vergine di oliva, 1 cucchiaino di limone spremuto e frullate fino ad ottenere una crema liscia. Assaggiate e regolate eventualmente di sale.



Per preparare le piadine procedete in questo modo. Pesate 125 g di acqua molto calda e scioglieteci dentro il sale. Mettete in una ciotola la farina e versate l'olio, mescolando con una forchetta per farla assorbire.

Aggiungete infine l'acqua calda salata e impastate fino a ottenere un panetto omogeneo e morbido. Dividete l'impasto in palline da circa 80 g e lavoratele brevemente.

Stendete con il mattarello ogni pallina cercando di dare una forma circolare alla piada (io per essere più precisa ho ricavato le piadine tagliandole seguendo la forma di un piatto da frutta appoggiato sull'impasto steso).

Cuocete su una teglia anti aderente già calda a fiamma medio alta, girandole da entrambi i lati, e bucando le eventuali bolle di vapore che si formano con i rebbi di una forchetta.

Mano a mano che le piadine saranno cotte, lasciatele intiepidire in modo da non scottarvi. Prendetene una alla volta e spalmateci uno strato di maionese ai cannellini, appoggiateci sopra qualche foglia di insalata e qualche rondella di pomodoro e chiudete arrotolando la piadina su se stessa. Fermatela con uno stuzzicadenti (o per i bambini più piccoli uno spago da cucina. Queste piadine si arrotolano con molta facilità, e mano a mano che si raffreddano manterranno la loro forma arrotolata, e sarà possibile eliminare lo stecchino).

Servite tiepide o fredde.



"Mammarum" [1] è un blog dedicato alle

*mamme ricco di suggerimenti sugli alimenti e di trucchi su come taroccare un piatto per renderlo appetibile ai più piccoli. L'autrice, Cinzia Torri, racconta la sua esperienza diretta alle prese con i due figli e i relativi gusti alimentari.*

## Links

[1] <http://www.mammarum.com>