

Piadina (włoski chlebek smażony na patelni) z MCT

Przepis: Małgorzata Pawłowska, mama Marty (HLHS + PB)

Składniki :

200g mąki pszennej
2 torebki MCTprocal (lub 20ml oleju MCT)
140ml ciepłej wody (jeżeli używamy oleju MCT to 120ml)
10g świeżych drożdży
szczypta soli

Przygotowanie:

Drożdże rozpuszczamy w kilku łyżkach ciepłej wody i odstawiamy na 15 minut. Mąkę mieszamy z solą, dodajemy MCTprocal (lub olej MCT) oraz pozostałą wodę. Wyrabiamy gładkie, elastyczne ciasto. Gotowe ciasto przekładamy do miski i odstawiamy w ciepłe miejsce na około 30 minut. Ciasto powinno podwoić swoją objętość. Dzielimy ciasto na 4 części i z każdej wałkujemy okrągły placek o grubości ok. 1-2 mm. Placki smażymy na rozgrzanej patelni teflonowej bez dodatku tłuszczu.

Upieczone chlebki można podawać z dowolnymi dodatkami zarówno ciepłymi, jak i zimnymi. My dodatkowo dodajemy dip/pastę na bazie MCT.

