Piadine di farine di quinoa o amaranto o riso

📋 Ingredienti (per 2 piadine)

- **120 g** di farina di quinoa o amaranto o riso
- **5-6 g** di cuticola di psillio in polvere (circa 1 cucchiaino pieno) oppure **1,5 g** di farina di semi di carruba (circa mezzo cucchiaino raso – *non eccedere per evitare un effetto troppo gommoso*)
- **110-120 ml** di acqua calda/bollente
- **1 pizzico** di sale

👩‍🔍 Procedimento

1. Preparare l'impasto

1. Mescolare molto bene la farina, lo psillio o la farina di semi di carruba e il sale a secco in una ciotola per distribuire uniformemente le polveri.
2. Versare l'acqua calda nella ciotola.
3. Impastare subito ed energicamente con le mani fino a ottenere un panetto compatto e omogeneo.
4. Avvolgere il panetto nella pellicola trasparente.
5. Lasciare riposare a temperatura ambiente per 15-20 minuti per attivare lo psillio e idratare la farina.

2. Stendere la piadina

1. Dividere l'impasto in due parti uguali.
2. Posizionare una pallina di impasto tra due fogli di carta da forno per evitare di farla appiccicare.
3. Stendere con il mattarello partendo dal centro verso l'esterno, fino a raggiungere uno spessore di circa 2-3 millimetri.
4. Ritagliare i bordi con l'aiuto di un piatto o di un coperchio per ottenere una forma perfettamente tonda (facoltativo).

3. Cuocere

1. Scaldare benissimo una padella antiaderente a fuoco medio-alto, senza aggiungere olio o burro.
2. Rimuovere il foglio superiore di carta forno, capovolgere la piadina sulla padella e staccare delicatamente anche l'altro foglio.
3. Cuocere per circa 2 minuti per lato, fino a vedere comparire le classiche bollicine scure.
4. Togliere dalla padella e coprire subito con un canovaccio pulito per mantenere la piadina morbida e flessibile grazie al vapore.