

CANNAMELA

Chapati con salsa allo yogurt



Ingredienti

- 240g farina integrale
- 20g olio di semi di mais
- qb sale
- 135g circa acqua
- Ingredienti per la salsa:
- 200g yogurt bianco magro
- peperoncino macinato CANNAMELA
- 5g olio di semi di mais



Porzioni
4 persone



Portata
Antipasto



Tempo
25 minuti



Difficoltà
Facile



Cottura
In padella



Kcal per
persona
267*

* Calorie calcolate da Quadò Editrice Srl (software Easydiet aggiornamento 2007)

I nostri partner

DOLCI CUCINA



Preparazione

- 1** Salsa: aromatizzare lo yogurt con 2 pizzichi di peperoncino macinato CANNAMELA e regolare di sale. Unire l'olio e conservare a parte.
- 2** In una ciotola setacciare la farina con 2 pizzichi di sale.
- 3** Incorporare l'olio e l'acqua e impastare a lungo.
- 4** Dividere la pasta in 8 palline.
- 5** Stendere il più sottili possibile le palline di pasta con il mattarello.
- 6** In una padella antiaderente, ben calda cuocere il chapati su entrambi i lati fino a doratura (circa 1 min per lato).
- 7** Servire il chapati con la salsa allo yogurt.