Piadina integrale con borlotti e zucchine marinate, pomodori secchi, lattuga e sesamo

Spuntino per non arrivare affamato a cena o come accompagnamento ai tuoi aperitivi? Prova la nostra piadina vegana!

Alla domanda "Cosa prepariamo da mangiare?" la risposta più gettonata d'estate è "Qualcosa di fresco e veloce"! E allora noi di Casa Di Vita proponiamo una **nuova ricetta** che possa soddisfare questa necessità di **freschezza** e **praticità**. Prova la nostra **piadina integrale con borlotti e zucchine marinate, pomodori secchi, lattuga e sesamo**.

Difficoltà: bassa
Costo: bassa
Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti
(per 1 piadina)
1 piadina integrale
70 g di fagioli borlotti già cotti Bio,Logico Despar
70 g di zucchine
3 pomodori semi secchi
2 foglie di lattuga
1 cucchiaino di succo di limone
Mezzo cucchiaino di semi di sesamo
1 cucchiaio di olio extra vergine di oliva 100% italiano Despar Premium
Sale e pepe nero q.b.

Preparazione
1. Affetta sottilmente la zucchina e condiscila con il succo di limone, un pizzico di sale e i semi di sesamo.
2. Scalda una padella antiaderente e cuoci le piadine a fiamma bassa per un paio di minuti per lato.
3. Schiaccia grossolanamente i fagioli con la forchetta e mescolali con i pomodorini secchi spezzettati e un pizzico di sale.
4. Farcisci la piadina con i fagioli schiacciati al pomodoro, la lattuga e le zucchine marinate ben sgocciolate. Completa con semi di sesamo a piacere.