OLIO CUORE

Chapati con salsa allo yogurt



Ingredienti

- 240 g farina integrale
- 2 cucchiai **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**
- 135 g circa acqua

Salsa

- 200 g yogurt bianco magro
- peperoncino macinato
- 1 cucchiaino **Olio Cuore**
- **Sale Iposodico Iodato Cuore**

- **Portata: Antipasti**
- **Tempo: 25''**
- **Persone: 4**
- **Calorie: 267 Kcal**
- **Grassi: 7.75 g**

Preparazione

- Salsa: aromatizzare lo yogurt con 2 pizzichi di peperoncino macinato e regolare di sale. Unire l’**Olio di Mais Cuore** e conservare a parte**.**



- In una ciotola setacciare la farina con 2 pizzichi di sale.



- Incorporare l’**Olio di Mais Cuore** e l’acqua e impastare a lungo.



- Dividere la pasta in 8 palline.



- Stendere il più sottili possibile le palline di pasta con il mattarello.
- In una padella antiaderente, ben calda cuocere il chapati su entrambi i lati fino a doratura (circa 1 minuto per lato).
- Servire il chapati con la salsa allo yogurt.



La ricetta è stata preparata con:



Sale Iposodico



Olio di Mais