DONNAclick.it

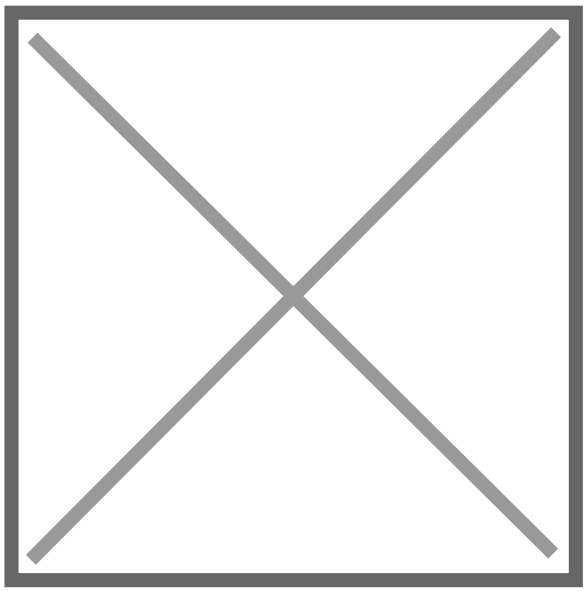
# “Panini senza pane”, le migliori ricette per stupire a tavola

**Autore:** Francesca Scarabelli

**Data:** 24 Marzo 2021

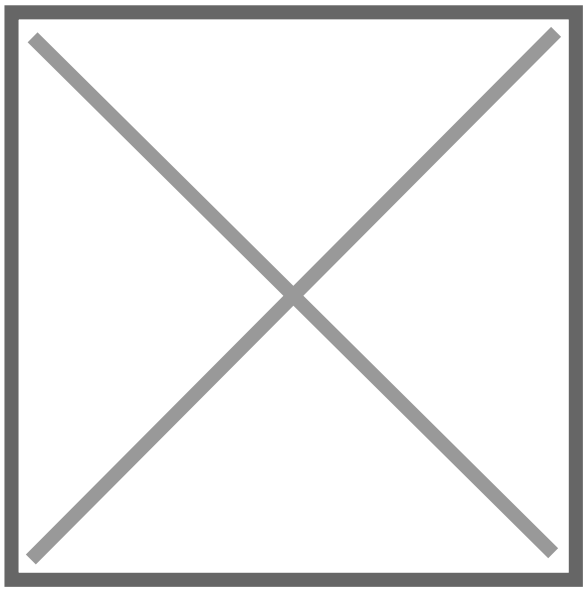
Quanto sono buoni i panini?! Tuttavia,  a volte, la presenza del pane può essere fastidiosa per chi presenta problemi con il glutine o per chi cerca di ridurre l'assunzione di carboidrati. Come rendere il pranzo o lo *snack* gustoso anche senza la presenza di quello che sembra essere l'ingrediente fondamentale?
Possiamo sostituirlo con altri ingredienti invitanti e mantenendo sempre molto interessante la farcitura. Ecco qualche idea per preparare panini senza pane, le migliori ricette per stupire e deliziare il palato!

## Panini di  "polenta"



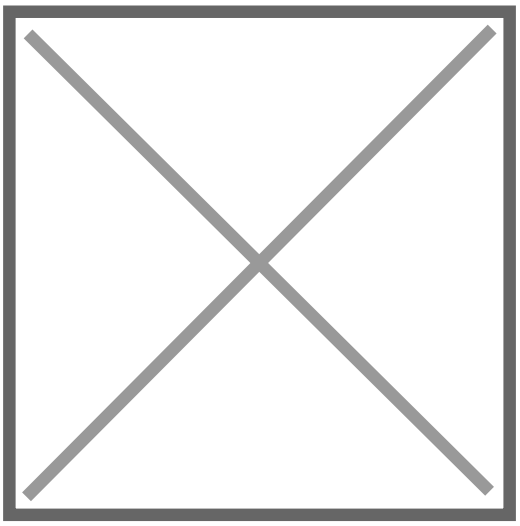
Potete **sostituire il pane con la farina di mais**, creando degli appetitosi **panini con la polenta**. Con la polenta avanzata, pressata e lasciata raffreddare potete ricavare delle ottime fette da utilizzare come pane. La farcitura è assolutamente a piacere, magari con affettati e verdura fresca. Se volete renderlo ancora più gustoso, potete anche ripassare la polenta in padella con un filo d'olio, rendendola più saporita e croccante, inserendo anche del formaggio filante quando le fette di polenta sono ancora calde.

## "Panini" di  riso



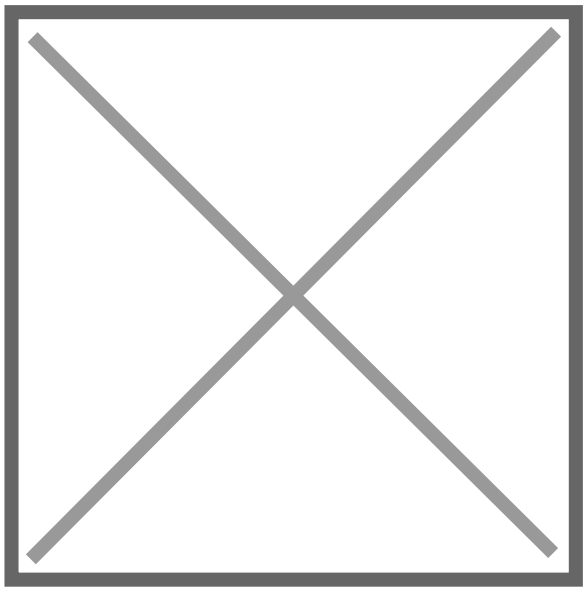
Stanno prendendo sempre più piede i ***rice burger***, *burger* (vegetali) preparati con “fette” di riso al posto del classico pane morbido da *hamburger*. Per prepararli in casa basta far bollire del riso da *sushi* seguendo i tempi di cottura indicati sulla confezione, scolarlo e pressarlo mentre è ancora caldo creando uno spessore di circa due o tre centimetri, magari aiutandosi con un coppapasta circolare o quadrato. Una volta raffreddati in frigorifero, i medaglioni di riso sono pronti per essere farciti a piacere, abbinando anche del pesce, come salmone affumicato o carpaccio di tonno fresco.

## “Panino” di verdura



Per un panino davvero c’è sempre l’opzione vegetariana, non solo per quanto riguarda la farcitura, ma anche l’involucro esterno. Sì perché un’ottima alternativa può essere costituita dai **panini di verdure**. Qualche esempio? Delle fette di melanzane grigliate, dei filetti di peperoni, due metà di pomodori privati dei semi, due mezzi cetrioli e delle zucchine in pastella sono tutte soluzioni perfette per realizzare un **panino gustoso senza pane**. Largo spazio agli ingredienti per la farcitura, inserendo anche qualche sfiziosa salsa di condimento.

## “Panino” di frittata



Anche le uova si prestano alla perfezione per sostituire il pane, soprattutto se nella buonissima versione a frittata. Una volta cucinata una frittatina semplice e aromatizzata con qualche erba aromatica, basterà tagliarla a fette e creare degli ottimi **panini di frittata**, da farcire a piacere, con affettati, formaggi e verdura cruda o grigliata. Se volete rendere il **panino di frittata** ancora più sfizioso potete inserire degli ingredienti all’interno della frittata, come patate o verdure.

**Leggi anche:**

- 4 panini perfetti per il pranzo estivo dei bambini
- Panini gourmet con pesce, le ricette più golose

---

Riferimento articolo: https://www.donnaclick.it/cucina/panini-senza-pane-le-migliori-ricette-per-stupire/

Generato il 16/09/2026