

Biscotti salati al parmigiano con 3 tuorli avanzati

Ingredienti

- 3 tuorli
- 100 g farina di mandorle finissima
- 25 g fibra di bambù
- 35 g parmigiano grattugiato finissimo
- 45 g burro freddo a pezzetti
- 4 g psillio in polvere fine
- 2 g sale
- pepe q.b.
- 1 pizzico di paprika dolce oppure erbe secche facoltative
- 5–10 g acqua fredda solo se serve

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di riposo: 20 minuti
- Tempo di cottura: 14–16 minuti
- Tempo totale: circa 50 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 16 biscotti piccoli
- Peso finale stimato: circa 180 g

Procedimento

1. In una ciotola unisci farina di mandorle, fibra di bambù, parmigiano, psillio, sale, pepe e, se la usi, paprika oppure erbe.
2. Aggiungi il burro freddo a pezzetti e lavoralo con le dita fino a ottenere un composto sabbioso.
3. Unisci i 3 tuorli e impasta il minimo necessario, solo fino a formare un panetto compatto.
4. Se vedi che il composto resta troppo asciutto e fatica a stare insieme, aggiungi prima 5 g di acqua fredda. Solo se serve davvero, aggiungi anche gli altri 5 g.
5. Avvolgi il panetto e lascialo riposare in frigorifero per 20 minuti.
6. Stendi l'impasto tra due fogli di carta forno a uno spessore di circa 5 mm.
7. Ritaglia i biscotti con un coltello oppure con un piccolo coppapasta.
8. Disponili su una teglia rivestita con carta forno.
9. Cuoci in forno statico già caldo a **170°C** per **14–16 minuti**, finché saranno dorati ai bordi ma non troppo scuri.
10. Lasciali raffreddare completamente prima di spostarli, perché da caldi sono più delicati.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto deve risultare compatto, modellabile e non appiccicoso. Dopo la cottura i biscotti devono essere friabili, asciutti al punto giusto e ben sostenuti, con una consistenza croccante ma non dura.

Metodo tecnico

I 3 tuorli danno ricchezza, colore e friabilità. La fibra di bambù aiuta ad asciugare l'impasto, mentre lo psillio lo tiene insieme senza farlo sbriciolare troppo. Il riposo in frigorifero è importante perché rende la pasta più stabile e più facile da stendere.

Conservazione

Si conservano a temperatura ambiente per 1 giorno in contenitore ben chiuso, oppure in frigorifero per 3 giorni.

Per farli tornare più fragranti, basta passarli in forno a 150°C per 4 minuti.

Si possono congelare già cotti e ben chiusi.

Segreti e trucchi

- La farina di mandorle deve essere **finissima**, non granulosa.
- Il parmigiano va usato grattugiato molto fine, così i biscotti restano più regolari.
- Non stendere l'impasto troppo sottile, altrimenti si seccano troppo in fretta.
- Se l'impasto si rompe mentre lo stendi, rimettilo 5 minuti in frigorifero e poi riprendi.
- Se li vuoi più rustici, puoi fare piccoli rombi o bastoncini invece dei biscotti tondi.

Valori nutrizionali Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1270 kcal
- Carboidrati: circa 18 g
- Proteine: circa 38 g
- Grassi: circa 116 g
- Peso finale della ricetta: circa 180 g

Per 1 porzione (16 biscotti)

- Calorie: circa 79 kcal
- Carboidrati: circa 1,1 g
- Proteine: circa 2,4 g
- Grassi: circa 7,2 g
- Peso della singola porzione: circa 11 g

- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica.

