

Focaccia keto salata morbida con mozzarella, crescenza, speck e scamorza

Una focaccia keto salata morbida, preparata con mozzarella frullata e un impasto denso, spalmabile e versatile. È la versione salata della base alla mozzarella: semplice, saporita e perfetta da tagliare a quadratini per pranzo, cena, aperitivo o da accompagnare con una fresca insalata.

Questa ricetta nasce da un impasto chetogenico versatile alla mozzarella, pensato per essere usato sia in versione dolce sia in versione salata.

La base è quasi la stessa: mozzarella frullata, uova, farine chetogeniche, burro e poco latte di mandorla.

Per la versione salata si aggiungono sale, pepe, aromi e una finitura saporita con formaggi e speck.

Ingredienti

Per la base salata

- 300 g mozzarella per pizza ben scolata
- 4 uova medie
- 120 g farina di mandorle finissima
- 40 g fibra di avena
- 30 g farina di cocco
- 60 g burro fuso tiepido oppure olio extravergine delicato
- 80 g latte di mandorla senza zucchero oppure panna liquida
- 16 g lievito istantaneo per salati
- 8 g sale fino
- pepe nero q.b.
- origano o rosmarino q.b., opzionale

Per la finitura salata

- 100 g crescenza
- 40 g speck a pezzetti
- 25 g scamorza a dadini

Informazioni rapide

- **Teglia consigliata:** 30 x 25 cm circa
- **Porzioni:** 28 quadratini
- **Peso finale stimato:** circa 900-980 g
- **Peso stimato per quadratino:** circa 32-35 g
- **Preparazione:** 15 minuti
- **Cottura:** 28-35 minuti
- **Tempo totale:** circa 50 minuti
- **Difficoltà:** facile

Procedimento

1. Scola bene la mozzarella e frullala con le uova, il latte di mandorla o la panna e il burro fuso tiepido, fino a ottenere una crema liscia.
2. In una ciotola mescola farina di mandorle, fibra di avena, farina di cocco, lievito salato, sale, pepe e aromi.
3. Versa la parte liquida dentro le polveri e mescola bene con una spatola.
4. Lascia riposare l'impasto per 7-10 minuti. Deve risultare **denso, morbido e spalmabile**, non liquido.
5. Rivesti la teglia con carta forno leggermente unta. Versa l'impasto e stendilo aiutandoti con **due cucchiai**: usa un cucchiaio per accompagnare l'impasto e l'altro, sempre bagnato in acqua fredda, per allargarlo e lisciarlo delicatamente.
6. Non serve ottenere una superficie perfetta. L'impasto chetogenico può restare leggermente irregolare: in forno si assesta, si ammorbidisce e si allarga un po'.
7. Distribuisci la crescenza a piccoli pezzi sulla superficie.
8. Aggiungi lo speck a pezzetti e la scamorza a dadini, distribuendoli in modo abbastanza uniforme.
9. Prima di infornare, premi leggermente crescenza, speck e scamorza dentro l'impasto con il dorso di un cucchiaio bagnato. Non devono sparire completamente, ma devono aderire bene alla base.
10. Cuoci in forno statico preriscaldato a **175°C per 28-35 minuti**, finché la focaccia sarà dorata, stabile al centro e ben asciutta ai bordi.
11. Lascia raffreddare completamente prima di tagliare: appena sfornata è più fragile, mentre raffreddandosi si stabilizza.
12. Taglia in **28 quadratini**.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere denso e spalmabile. Non deve colare, ma deve potersi allargare con il cucchiaio bagnato.

Dopo la cottura la focaccia risulta morbida, leggermente umida all'interno, compatta ma non pesante. Una volta raffreddata si stabilizza e si taglia facilmente a quadratini.

Metodo tecnico

La mozzarella frullata dà morbidezza ed elasticità all'impasto. La farina di cocco e la fibra di avena assorbono l'umidità e rendono la base più stabile.

Il riposo di 7-10 minuti è importante perché permette alle fibre di assorbire i liquidi. L'impasto non deve diventare fluido: deve restare compatto, morbido e stendibile.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per **2 giorni**, chiusa in un contenitore ermetico.

Può essere congelata già tagliata a quadratini. Per servirla, lasciala scongelare e scaldala pochi minuti in forno o friggitrice ad aria.

Segreti e trucchi

Non aggiungere troppo latte: l'impasto deve restare denso. In cottura la mozzarella si ammorbidisce e aiuta la focaccia ad assestarsi.

Bagnare il cucchiaio in acqua fredda aiuta a stendere l'impasto senza appiccicarlo troppo.

Premere leggermente formaggi e speck nell'impasto è importante: così non restano solo appoggiati sopra e la focaccia viene più compatta e saporita.

Se usi speck molto saporito, non aumentare il sale. Se preferisci un gusto più delicato, puoi usare prosciutto cotto a dadini al posto dello speck.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 2920 kcal
- **Carboidrati:** circa 33 g
- **Proteine:** circa 140 g
- **Grassi:** circa 241 g

Per 1 quadratino, su 28 pezzi

- **Calorie:** circa 104 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,2 g
- **Proteine:** circa 5 g
- **Grassi:** circa 8,6 g
- **Nota sulle porzioni**

Noi abbiamo diviso questa focaccia in **28 quadratini**, quindi i valori nutrizionali sono calcolati su 28 pezzi.

Naturalmente, ogni persona può tagliarla in pezzi più grandi o più piccoli: in quel caso i valori per porzione cambiano in base allo spessore della focaccia e al numero di pezzi ottenuti.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.