

Pane chetogenico proteico con mozzarella e panna

Questo pane chetogenico proteico con mozzarella e panna è una ricetta salata compatta, morbida e molto saziante, pensata per essere tagliata a fette e gustata soprattutto tostata.

La sua struttura nasce da mozzarella, formaggio spalmabile, farina di mandorle e proteine neutre: non è un pane tradizionale, ma una preparazione keto tecnica, adatta per accompagnare piatti salati, colazioni salate, toast, panini semplici o fette da servire con formaggi e salumi.

La panna viene leggermente acidulata con limone o aceto di mele: questo piccolo passaggio aiuta l'impasto a lavorare meglio insieme al bicarbonato e rende il risultato più equilibrato.

Prima di iniziare, può esserti utile leggere anche la Piccola guida agli impasti chetogenici.

Ingredienti

Per l'impasto

- 280 g mozzarella normale, ben sgocciolata e tamponata
- 113 g formaggio spalmabile tipo Philadelphia
- 2 uova medie
- 210 g farina di mandorle fine
- 55 g proteine neutre low carb oppure proteine dell'albume
- 45 g panna fresca liquida non zuccherata
- 5 g aceto di mele oppure succo di limone
- 5 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- 2 g bicarbonato
- 3 g sale fino

Spezie facoltative

Per un sapore più rotondo, puoi aggiungere:

- 0,5 g aglio in polvere, facoltativo
- 0,5 g cipolla in polvere, facoltativa
- 1 g origano secco oppure rosmarino secco tritato fine, facoltativo

Se vuoi usare questo pane anche con abbinamenti più neutri, puoi lasciare l'impasto senza spezie.

Per lo stampo

- poco burro oppure olio per ungere la carta forno

i Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo della panna acidulata: 10 minuti

- Cottura: 45 minuti circa
- Riposo nello stampo: 10 minuti
- Raffreddamento: completo su griglia
- Tempo totale: circa 1 ora e 30 minuti
- Difficoltà: media
- Porzioni: 18 fette
- Stampo consigliato: plumcake da circa 23 x 13 cm
- Peso finale stimato: circa 680–720 g
- Peso indicativo per fetta: circa 38–40 g

□ □ Procedimento

1. Sgocciola bene la mozzarella. Tamponala con carta da cucina e, se è molto acquosa, lasciala riposare in un colino per 10–15 minuti.
2. Versa la panna fresca in una ciotolina, aggiungi l'aceto di mele o il succo di limone, mescola e lascia riposare per circa 10 minuti.
3. Accendi il forno a **175°C statico**.
4. Rivesti uno stampo da plumcake con carta forno e unghila leggermente con poco burro oppure olio.
5. Frulla o trita la mozzarella, così si amalgamerà meglio all'impasto.
6. Metti la mozzarella e il formaggio spalmabile in una ciotola adatta al microonde. Scalda a intervalli brevi, mescolando ogni volta, finché i formaggi risultano sciolti e ben amalgamati. In alternativa puoi scioglierli in una padella antiaderente a fuoco basso.
7. Lascia intiepidire il composto per 1–2 minuti. Non deve essere bollente, altrimenti rischia di cuocere le uova.
8. Metti nel mixer i formaggi sciolti, le uova, la farina di mandorle, le proteine neutre, la panna acidulata, il lievito, il bicarbonato e il sale.
9. Aggiungi anche le spezie facoltative, se vuoi un pane più saporito.
10. Frulla a impulsi brevi, solo finché l'impasto diventa omogeneo. Non lavorarlo troppo.
11. Trasferisci l'impasto nello stampo preparato.
12. Livella la superficie con una spatola leggermente bagnata o unta. L'impasto sarà appiccicoso e compatto: è normale.
13. Cuoci in forno statico a **175°C per circa 45 minuti**.
14. Se la superficie dovesse colorire troppo negli ultimi minuti, copri il pane con un foglio di carta forno o alluminio appoggiato sopra, senza sigillare.
15. A fine cottura lascia il pane nello stampo per 10 minuti.
16. Sformalo delicatamente e trasferiscilo su una griglia.
17. Lascialo raffreddare completamente prima di tagliarlo. Questo passaggio è fondamentale: da caldo la mollica può sembrare più umida e pesante.

□ Consistenza

L'impasto prima della cottura è denso, appiccicoso, compatto e leggermente elastico. Non si lavora come un pane classico e non va impastato a mano.

Dopo la cottura il pane risulta compatto, umido ma cotto, con una mollica fitta e piccoli alveoli. Non è un pane leggerissimo: è una preparazione proteica keto, più adatta a essere tagliata a fette sottili e tostata.

La tostatura migliora molto la consistenza: la fetta diventa più stabile, più profumata e più piacevole da mangiare.

☐ **Metodo tecnico**

In questa ricetta la struttura non arriva dal glutine, ma dalla combinazione di mozzarella, formaggio spalmabile, farina di mandorle e proteine neutre.

La mozzarella dà elasticità e compattezza. La farina di mandorle dà corpo. Le proteine neutre aiutano a sostenere la mollica e a renderla meno fragile. La panna acidulata lavora insieme al bicarbonato e aiuta l'impasto a risultare più equilibrato.

Con la mozzarella normale italiana, più umida rispetto alla mozzarella grattugiata asciutta, la cottura deve essere più decisa: per questo qui viene usata una temperatura di **175°C**, non troppo bassa.

* ☐ **Conservazione**

Conserva il pane in frigorifero, ben chiuso in un contenitore ermetico o avvolto in carta forno e poi in un sacchetto per alimenti, per circa **3–4 giorni**.

Può essere congelato già tagliato a fette. Ti consiglio di separare le fette con piccoli quadrati di carta forno, così sarà più facile prelevarle una alla volta.

In freezer si conserva per circa **1 mese**.

Per servirlo, scaldalo o tostalo direttamente da freddo o da congelato. La tostatura è il modo migliore per valorizzare questa ricetta.

☐ **Segreti e trucchi**

La mozzarella deve essere ben sgocciolata e tamponata. Se entra troppa acqua nell'impasto, il pane rischia di rimanere troppo umido e pesante al centro.

Lo stampo è importante: meglio usare uno stampo contenitivo, non troppo largo, perché aiuta il pane a rimanere più alto e regolare.

Non tagliare il pane caldo. Il raffreddamento fa parte della ricetta: serve a stabilizzare la mollica.

Le spezie sono facoltative, ma utili. Aglio in polvere e cipolla in polvere, in micro-dose, non devono dare un gusto forte: servono solo ad arrotondare il sapore e a rendere il pane più gradevole.

Per un risultato migliore, taglia le fette sottili e tostale. Questo pane dà il meglio così.

☐ **Valori nutrizionali stimati**

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 2.720–2.800 kcal

- Carboidrati totali: circa 30–34 g
- Carboidrati netti: circa 20–24 g
- Proteine: circa 160–168 g
- Grassi: circa 215–225 g

Per 1 fetta

Considerando 18 fette da circa 38–40 g ciascuna:

- Calorie: circa 151–156 kcal
- Carboidrati totali: circa 1,7–1,9 g
- Carboidrati netti: circa 1,1–1,3 g
- Proteine: circa 9–9,5 g
- Grassi: circa 12–12,5 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.