

Focaccia chetogenica alta e morbida al rosmarino

Questa **focaccia chetogenica alta e morbida al rosmarino** è una base salata semplice, profumata e molto utile quando hai voglia di qualcosa che ricordi davvero il pane: una focaccia da tagliare a quadrotti, servire con un filo d'olio, farcire oppure portare in tavola al posto del pane tradizionale.

Non è una schiacciatina sottile: qui l'obiettivo è una focaccia più alta, soffice e compatta al punto giusto, preparata con farina di mandorle, proteine isolate, uova, lievito e inulina.

L'inulina, in questa ricetta, non serve per dolcificare: serve ad aiutare il lievito ad attivarsi. È un piccolo dettaglio tecnico, ma fa differenza.

Ingredienti

Per l'impasto

- 150 g farina di mandorle fine
- 20 g proteine whey neutre non dolcificate
- 2 cucchiaini lievito secco attivo
- 2 cucchiaini inulina
- 1 uovo intero
- 2 albumi
- 80 ml acqua tiepida, circa 40°C
- 2 cucchiaini lievito istantaneo non vanigliato
- 1 cucchiaino e ½ gomma di xantano
- 1 cucchiaio olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale fino, facoltativo

Per la superficie

- rosmarino fresco o secco q.b.
- sale grosso o fiocchi di sale q.b.
- poco olio extravergine d'oliva per spennellare, facoltativo

Variante senza inulina

Se non hai l'inulina, puoi usare **2 cucchiaini di miele o zucchero** solo per attivare il lievito.

Sì, lo so: detta così, in una ricetta chetogenica, sembra una piccola sirena d'allarme. Ma qui il miele o lo zucchero non servono per dolcificare la focaccia. Servono solo come nutrimento per il lievito.

Se però segui una chetogenica molto stretta e preferisci evitare miele o zucchero anche in piccola quantità, scegli la versione con inulina. È la più coerente e pulita per questa ricetta.

Attenzione: non sostituire l'inulina con eritritolo, allulosio o xilitolo. Questi dolcificanti non nutrono il lievito nello stesso modo e quindi non svolgono la stessa funzione tecnica.

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti
- **Riposo / lievitazione:** 45-60 minuti
- **Cottura:** circa 25 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 20 minuti
- **Difficoltà:** media-facile
- **Porzioni:** 8 quadrotti
- **Stampo consigliato:** circa 25 x 15 cm
- **Peso finale stimato:** circa 330-360 g
- **Peso indicativo per porzione:** circa 40-45 g

Procedimento

1. Versa l'acqua tiepida in una ciotolina. Deve essere calda ma non bollente, circa 40°C.
2. Aggiungi il lievito secco attivo e l'inulina.
3. Mescola delicatamente, copri e lascia riposare per circa 7 minuti in un punto tiepido. Il composto deve formare una leggera schiuma in superficie. Se non succede nulla, il lievito potrebbe essere vecchio oppure l'acqua potrebbe essere stata troppo calda o troppo fredda.
4. In una ciotola mescola la farina di mandorle, le proteine whey neutre, il lievito istantaneo e la gomma di xantano.
5. Mescola bene le polveri prima di unirle alla parte liquida. Questo passaggio è importante perché lo xantano tende a fare grumi se non viene distribuito bene.
6. In una ciotola più grande monta l'uovo intero con i 2 albumi per circa 2 minuti, fino a ottenere un composto più chiaro e leggermente spumoso.
7. Aggiungi alle uova montate l'olio extravergine d'oliva e il composto di acqua, lievito e inulina ormai attivato.
8. Unisci anche le polveri e mescola fino a ottenere un impasto omogeneo.
9. L'impasto non sarà elastico come quello di una focaccia tradizionale. Deve risultare morbido, umido e appiccicoso.
10. Rivesti con carta forno uno stampo da circa 25 x 15 cm.
11. Trasferisci l'impasto nello stampo.
12. Bagna leggermente una spatola o le dita con acqua e stendi l'impasto in modo uniforme, cercando di mantenere uno spessore regolare.
13. Con le dita leggermente umide crea le classiche fossette sulla superficie.
14. Aggiungi rosmarino e sale grosso o fiocchi di sale.
15. Se vuoi una superficie più profumata e dorata, spennella con pochissimo olio extravergine d'oliva.
16. Copri lo stampo con un canovaccio pulito e lascia riposare in un luogo tiepido per 45-60 minuti.
17. L'impasto deve gonfiarsi visibilmente, anche se non crescerà come una focaccia classica con farina di grano.
18. Preriscalda il forno statico a 180°C.
19. Cuoci la focaccia per circa 25 minuti.
20. Dopo i primi 10 minuti controlla la superficie. Se scurisce troppo, appoggia sopra un foglio di alluminio senza sigillare.
21. Sforna la focaccia e lasciala raffreddare completamente prima di tagliarla.
22. Tagliala in 8 quadrotti solo quando è fredda o almeno tiepida. Da calda può sembrare più fragile, mentre raffreddandosi prende struttura.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto è **morbido, umido e appiccicoso**. Non si lavora a mano e non si impasta come una focaccia tradizionale.

Va steso nello stampo con una spatola o con le dita leggermente bagnate.

Dopo il riposo deve apparire più gonfio e leggermente arioso.

Dopo la cottura la focaccia resta **alta, morbida, compatta ma non secca**, con una superficie dorata e profumata di rosmarino.

Non avrà la stessa elasticità di una focaccia con glutine, ma deve dare una piacevole sensazione "panosa", perfetta da tagliare a quadrotti o da usare come base salata.

Metodo tecnico

In questa focaccia ci sono alcuni ingredienti che lavorano insieme.

L'inulina aiuta il lievito ad attivarsi. Non è inserita per dolcificare, ma per dare al lievito qualcosa su cui lavorare.

Le proteine whey neutre aiutano a dare una consistenza più asciutta, stabile e simile al pane. Senza proteine, la focaccia rischierebbe di risultare più umida e più "mandorlosa".

La gomma di xantano aiuta a dare struttura all'impasto. Negli impasti senza glutine è utile perché lega, compatta e rende la focaccia meno fragile.

Le uova e gli albumi danno volume e sostegno. Montarli qualche minuto aiuta ad alleggerire leggermente l'impasto.

Conservazione

La focaccia si conserva per circa **4-5 giorni** in un contenitore chiuso.

Puoi tenerla a temperatura ambiente fresca per 1-2 giorni, oppure in frigorifero se vuoi conservarla più a lungo.

Si può congelare fino a **3 mesi**.

Il modo più comodo è tagliarla già a quadrotti prima di congelarla. Così puoi tirare fuori solo la porzione che ti serve e scaldarla in padella, in forno o nel tostapane.

Una volta scaldata leggermente, torna più profumata e più piacevole da mangiare.

Segreti e trucchi

- Usa acqua tiepida, non bollente. Se l'acqua è troppo calda, il lievito si rovina.

- Le uova devono essere a temperatura ambiente. Se sono fredde, mettile per qualche minuto in una ciotola con acqua calda.
- Mescola bene lo xantano con le polveri prima di aggiungere i liquidi.
- Non aspettarti un impasto lavorabile a mano: questa focaccia si stende nello stampo.
- Non saltare il riposo. Anche se non cresce come una focaccia tradizionale, quel tempo aiuta molto la struttura.
- Non tagliarla appena uscita dal forno. Negli impasti chetogenici il raffreddamento è parte della ricetta.
- Se vuoi usarla come pane per accompagnare un piatto, tostala leggermente: diventa più stabile e più saporita.
- Non sostituire la farina di mandorle con farina di cocco. La farina di cocco assorbe molto di più e cambierebbe completamente la ricetta.
- Non sostituire l'inulina con eritritolo, allulosio o xilitolo: non hanno la stessa funzione sul lievito.

Valori nutrizionali stimati

Valori indicativi per una focaccia divisa in 8 quadrotti.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1232 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 37,6 g
- **Proteine:** circa 67,2 g
- **Grassi:** circa 97,6 g

Per 1 porzione, dividendo la focaccia in 8 quadrotti

- **Calorie:** circa 154 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 4,7 g
- **Proteine:** circa 8,4 g
- **Grassi:** circa 12,2 g

Questa focaccia chetogenica alta e morbida al rosmarino può entrare nella raccolta dei pani chetogenici più pratici: buona da sola, perfetta a quadrotti e molto comoda anche da congelare già porzionata.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.