

Panini chetogenici per hamburger

Ingredienti

Per 4 panini medi

- 100 g farina di mandorle finissima
- 35 g fibra di avena
- 20 g farina di bambù
- 15 g psillio in polvere fine
- 10 g proteine isolate
- 8 g lievito istantaneo per salati oppure lievito neutro
- 3 g sale
- 1 pizzico di cipolla in polvere facoltativo
- 2 uova medie
- 40 g albumi pastorizzati oppure 1 albume
- 80 g stracchino
- 20 g olio delicato
- 40–50 g acqua tiepida

Per spennellare

- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di panna
- 1 pizzico molto piccolo di sale

Per la superficie

- semi di sesamo nero oppure semi di sesamo chiaro q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di riposo:** 10–12 minuti
- **Tempo di cottura:** 24–28 minuti
- **Tempo totale:** circa 55 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 4 panini
- **Peso finale stimato:** circa 300 g
- **Formato consigliato:** 4 panini bassi e larghi su teglia oppure in stampi larghi da panino

Procedimento

1. Accendi il forno a **180°C statico** e prepara una teglia con carta forno oppure 4 cavità larghe rivestite con pirottini.
2. In una ciotola mescola bene tutti gli ingredienti secchi: farina di mandorle, fibra di avena, farina di bambù, psillio, proteine isolate, lievito, sale e, se vuoi, un pizzico di cipolla in polvere.
3. In un'altra ciotola unisci le uova, gli albumi, lo stracchino e l'olio. Mescola con cura fino a ottenere un composto il più possibile omogeneo.

4. Versa gli ingredienti liquidi nella ciotola dei secchi e inizia a mescolare con una spatola o un cucchiaino.
5. Aggiungi **40 g di acqua tiepida** e lavora l'impasto. Se serve, aggiungi ancora poca acqua, fino a ottenere un composto morbido ma modellabile.
6. Lascia riposare l'impasto per **10–12 minuti**, in modo che lo psillio assorba bene i liquidi e dia struttura.
7. Nel frattempo prepara la spennellatura mescolando il tuorlo con la panna e un pizzico molto piccolo di sale.
8. Dividi l'impasto in **4 parti uguali** e forma 4 panini rotondi, leggermente schiacciati. Per hamburger è meglio non farli troppo alti.
9. Sistema i panini sulla teglia oppure negli stampi. Spennella la superficie con un velo leggero di tuorlo e panna.
10. Lascia due panini lisci e completa gli altri due con i semi, oppure distribuisce i semi su tutti, in base a come preferisci.
11. Cuoci in forno per **24–28 minuti**, finché i panini risultano dorati in superficie e più stabili al tatto.
12. Se li cuoci negli stampi e li vedi ancora un po' umidi sotto, togliili dagli stampi negli ultimi **4–5 minuti** e rimettili in forno direttamente sulla teglia, così asciugano meglio anche alla base.
13. Una volta cotti, lasciali raffreddare bene prima di tagliarli. Da tiepidi o freddi diventano più stabili e si aprono meglio.
14. Prima di farcirli, tagliali a metà e tostali leggermente dalla parte interna in padella o sotto il grill.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere **morbido, leggermente appiccicoso ma ben modellabile con mani appena umide**. Non deve essere liquido e non deve nemmeno risultare duro.

Dopo la cottura, questi panini risultano:

- dorati e lucidi in superficie
- morbidi all'interno
- più compatti delle versioni troppo soffici
- adatti a reggere hamburger, formaggio e condimenti senza rompersi facilmente

Metodo tecnico

La struttura di questi panini dipende dall'equilibrio tra ingredienti che danno morbidezza e ingredienti che danno tenuta.

La **farina di mandorle finissima** mantiene il risultato piacevole e non asciutto. La **fibra di avena** e la **farina di bambù** aiutano ad alleggerire e a dare un effetto più asciutto e più simile a un vero panino salato. Lo **psillio in polvere fine** lega l'impasto e crea elasticità, mentre le **proteine isolate** aiutano a rinforzare la struttura finale. Lo **stracchino** rende il panino più morbido e saporito, senza appesantirlo troppo.

La spennellatura con **tuorlo e poca panna** serve soprattutto a migliorare il colore e la resa visiva della superficie.

Conservazione

- **A temperatura ambiente:** fino a 12 ore, ben coperti
- **In frigorifero:** 2–3 giorni in contenitore chiuso

- **In freezer:** sì, fino a 1 mese

Per gustarli al meglio dopo la conservazione, è consigliabile tagliarli e scaldarli o tostarli leggermente prima dell'uso.

Segreti e trucchi

- Per hamburger veri, è meglio formare panini un po' bassi e larghi, non troppo alti.
- Non correggere subito l'impasto: aspetta sempre il riposo, perché lo psillio cambia molto la consistenza.
- Se dopo il riposo l'impasto è troppo morbido, aggiungi solo **1 cucchiaino di fibra di avena**, non altro psillio.
- Se vuoi una superficie più elegante, spennella con un velo molto leggero, senza esagerare.
- I semi si attaccano meglio quando la spennellatura è ancora fresca.
- La tostatura interna prima della farcitura fa davvero la differenza, soprattutto se userai hamburger succoso, formaggio fuso o cipolla cotta.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 17 g
- Proteine: circa 43 g
- Grassi: circa 69 g

Per 1 panino su 4

- Carboidrati: circa 4,2 g
- Proteine: circa 10,7 g
- Grassi: circa 17,2 g

Visita: ketosenzarinunce.com Keto Amica