

Pasta brisée keto salata con fibra di bambù

Base friabile, burrosa e stabile per torte salate, quiche e crostate salate keto. È una pasta brisée veloce, senza ricotta nell'impasto, pensata per reggere ripieni cremosi o saporiti senza diventare molle.

Ingredienti

- 160 g farina di mandorle finissima
- 20 g fibra di bambù
- 10 g farina di cocco
- 2 g gomma di xantano
- 2 g sale fino
- 90 g burro freddissimo grattugiato
- 35 ml acqua ghiacciata

In alternativa alla fibra di bambù si può usare la fibra di avena, ma per questa base la fibra di bambù resta la scelta migliore: asciuga meglio, ha sapore più neutro e aiuta a ottenere una brisée più friabile.

Facoltativi, solo per una versione più saporita:

- 10 g parmigiano grattugiato
- pepe
- rosmarino, origano o erbe aromatiche secche

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Riposo:** 40 minuti in frigorifero
- **Precottura:** 20 minuti
- **Temperatura:** 175°C
- **Ripiano forno:** basso
- **Formato:** 1 stampo da 20–22 cm
- **Porzioni:** 8 fette
- **Risultato:** base friabile, burrosa, stabile e non elastica

Procedimento

1. In una ciotola mescola farina di mandorle, fibra di bambù, farina di cocco, gomma di xantano e sale.
2. Grattugia il burro freddissimo direttamente sugli ingredienti secchi. Questo passaggio è comodo e aiuta a distribuirlo meglio senza scaldare troppo l'impasto.
3. Lavora velocemente con la punta delle dita, fino a ottenere un composto sabbioso e leggermente umido.
4. Aggiungi 35 ml di acqua ghiacciata.
5. Impasta pochissimo, solo fino a ottenere un panetto compatto. Non deve diventare morbido, cremoso o appiccicoso.

6. Forma un panetto basso, avvolgilo nella pellicola e lascia riposare in frigorifero per 40 minuti.
7. Dopo il riposo, stendi l'impasto tra due fogli di carta forno.
8. Trasferiscilo nello stampo, sistema bene il fondo e crea un bordo alto circa 2,5–3 cm.
9. Bucherella il fondo con una forchetta.
10. Cuoci in bianco a 175°C per 20 minuti sul ripiano basso del forno. In questa fase deve cuocersi bene soprattutto il fondo, perché dopo, con il ripieno, sarà la parte più delicata da asciugare.
11. Dopo la precottura, farcisci secondo la ricetta scelta.
12. Prima di rimettere la torta in forno con il ripieno, spennella leggermente il bordo con poca panna oppure con latte di mandorla non zuccherato. Questo aiuta il bordo a dorarsi meglio e a restare più bello.
13. Prosegui la cottura con il ripieno secondo la ricetta scelta.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere compatto, freddo, modellabile e leggermente friabile. Non deve essere elastico e non deve sembrare una crema.

Se durante la stesura si rompe, non è un problema: nelle basi keto è normale. Basta ricomporlo direttamente nello stampo premendo delicatamente con le dita.

Dopo la precottura, la base deve apparire asciutta e già abbastanza stabile, soprattutto sul fondo. Il bordo può restare chiaro, perché prenderà colore durante la seconda cottura con il ripieno.

Metodo tecnico

La farina di mandorle dà struttura e friabilità.

La fibra di bambù asciuga l'impasto e lo rende più leggero, senza aggiungere sapore. È più adatta della fibra di avena quando si vuole ottenere una brisée più asciutta e neutra.

La farina di cocco assorbe l'umidità in eccesso, ma in piccola quantità non rende la base sabbiosa.

La gomma di xantano aiuta a tenere insieme l'impasto senza trasformarlo in una pasta elastica.

Il burro freddissimo grattugiato si distribuisce meglio nell'impasto e rende la preparazione più comoda. Il freddo resta fondamentale: burro freddo, acqua ghiacciata e riposo in frigorifero aiutano a ottenere una base più friabile.

Conservazione

Il panetto crudo si conserva in frigorifero per 2 giorni, ben avvolto nella pellicola.

Si può congelare crudo fino a 1 mese. Prima di usarlo, lascialo scongelare lentamente in frigorifero.

La base precotta si conserva in frigorifero per 2–3 giorni, ben coperta.

Se la base è già farcita, bisogna seguire anche i tempi di conservazione del ripieno.

Segreti e trucchi

Non lavorare troppo l'impasto: se il burro si scalda, la brisée perde friabilità.

Grattugiare il burro freddissimo è un trucco molto comodo: si amalgama più facilmente agli ingredienti secchi e permette di lavorare meno l'impasto.

35 ml di acqua ghiacciata sono sufficienti per ottenere un panetto compatto. L'impasto non deve diventare molle.

Per ripieni cremosi o umidi, la precottura sul ripiano basso è molto importante, perché aiuta ad asciugare meglio il fondo.

Il bordo va spennellato solo prima della seconda cottura, dopo aver aggiunto il ripieno. Si può usare poca panna oppure latte di mandorla non zuccherato.

Per una torta salata aperta, lascia il bordo abbastanza alto: circa 2,5–3 cm.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 15 g
- Proteine: circa 39 g
- Grassi: circa 122 g

Per 1 porzione, su 8 fette

- Carboidrati: circa 1,9 g
- Proteine: circa 4,9 g
- Grassi: circa 15,3 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.