

Focaccia chetogenica mediterranea al origano e rosmarino

Una focaccia keto morbida e profumata, nata come vera **ricetta antispreco** per utilizzare **2 albumi grandi avanzati e 100 g di mascarpone rimasti in frigorifero**. Origano e rosmarino le regalano un profumo mediterraneo intenso, mentre lino, fibre e psillio permettono di ottenere una struttura morbida ma ben cotta, senza utilizzare farina di mandorle.

Prima di iniziare...

Questa focaccia nasce proprio dall'idea di **non sprecare due albumi e un po' di mascarpone avanzati** dopo altre preparazioni.

Utilizzate semplicemente **2 albumi grandi avanzati**. Non è necessario raggiungere un peso preciso: due albumi possono pesare leggermente di più o di meno a seconda delle uova utilizzate. Una quantità indicativa compresa tra **circa 70 e 80 g complessivi** va bene per questa preparazione.

Con uno stampo leggermente più piccolo, la stessa quantità di impasto permetterà di ottenere una focaccia **più alta**. In questo caso potrebbe essere necessario prolungare leggermente la cottura per permettere anche al centro di cuocere e asciugarsi correttamente.

Non saltate il **riposo dell'impasto**: lino, fibre e psillio hanno bisogno di alcuni minuti per assorbire l'umidità e raggiungere la consistenza corretta.

☐ Ingredienti

Per circa **8 porzioni**:

- 100 g mascarpone
- 1 uovo
- **2 albumi grandi avanzati**
- 16 g farina di lino dorato
- 10 g fibra d'avena
- 5 g fibra di bambù
- 3 g psillio fine
- 15 g Grana Padano o Parmigiano Reggiano finemente grattugiato
- 6 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- 2 g sale
- origano q.b.
- rosmarino q.b.
- 8 g olio extravergine d'oliva

Per la superficie

- circa 5 g olio extravergine d'oliva
- origano q.b.
- rosmarino q.b.
- qualche granello di sale, facoltativo

i □ Informazioni rapide

Preparazione: circa 10 minuti

Riposo dell'impasto: 5 minuti

Cottura: circa 22–27 minuti

Temperatura: 180°C forno statico

Porzioni: circa 8

Difficoltà: facile

□ □ Procedimento

In una ciotola lavorate il mascarpone con l'uovo e i **2 albumi avanzati** fino a ottenere un composto il più possibile omogeneo.

Aggiungete gli 8 g di olio extravergine d'oliva e amalgamate.

Unite la farina di lino dorato, la fibra d'avena, la fibra di bambù, lo psillio, il formaggio grattugiato, il lievito, il sale, l'origano e il rosmarino.

Mescolate accuratamente fino a ottenere un impasto **morbido, denso e facilmente spatolabile**, ma non liquido.

Lasciate riposare per **5 minuti**.

Durante questo tempo lino, psillio e fibre assorbiranno parte dell'umidità e l'impasto diventerà naturalmente più strutturato. Non aggiungete altre fibre prima di aver rispettato questo riposo.

Rivestite lo stampo con carta forno e distribuite l'impasto uniformemente con una spatola.

Realizzate sulla superficie alcune leggere fossette con le dita.

Distribuite circa 5 g di olio extravergine d'oliva e completate con **origano e rosmarino**.

Cuocete in **forno statico preriscaldato a 180°C per circa 22–27 minuti**.

La superficie dovrà risultare leggermente dorata e il centro ben cotto.

Una volta pronta, togliete la focaccia dallo stampo e lasciatela assestare qualche minuto su una gratella prima di tagliarla.

□ Consistenza

La focaccia rimane **morbida e soffice all'interno**, senza risultare bagnata.

Il mascarpone mantiene l'impasto piacevolmente morbido, mentre lino, fibra d'avena, fibra di bambù e psillio aiutano a gestire l'umidità e a dare struttura.

Utilizzando uno stampo più piccolo si otterrà una focaccia più alta e corposa; sarà sufficiente controllare la cottura centrale e, se necessario, aggiungere qualche minuto.

☐ Metodo tecnico

Il **mascarpone** apporta grassi, morbidezza e umidità.

L'**uovo e gli albumi** forniscono proteine che, durante la cottura, coagulano e contribuiscono a costruire la struttura della focaccia.

La **farina di lino dorato** assorbe parte dei liquidi e dona corpo all'impasto.

La **fibra d'avena** contribuisce a rendere la struttura più equilibrata e meno umida, mentre la piccola quantità di **fibra di bambù** aiuta ulteriormente ad asciugare senza appesantire.

Lo **psillio** lega gli ingredienti e migliora la tenuta dell'impasto. La quantità rimane volutamente contenuta per evitare una consistenza eccessivamente elastica o gommosa.

Per questo motivo il **riposo di 5 minuti è parte integrante della ricetta**: permette alle fibre e ai leganti di completare l'idratazione prima della cottura.

✳ ☐ Conservazione

Lasciate raffreddare completamente la focaccia prima di conservarla.

Può essere tenuta in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per circa **2–3 giorni**.

Prima di servirla può essere riscaldata per pochi minuti in forno, in friggitrice ad aria oppure in padella.

Può essere conservata anche già divisa nelle singole porzioni.

☐ Segreti e trucchi

Non aggiungete altre fibre appena terminato l'impasto: aspettate sempre i **5 minuti di riposo** prima di valutarne la consistenza.

Se i vostri due albumi sono leggermente più piccoli o più grandi, non è necessario aprire un altro uovo per raggiungere un peso preciso: questa è volutamente una **ricetta antispreco**.

Origano e rosmarino possono essere utilizzati sia nell'impasto sia sulla superficie per rendere ancora più evidente il profumo mediterraneo.

Con uno stampo più piccolo la focaccia verrà più alta; controllate semplicemente la cottura al centro e prolungatela di qualche minuto se necessario.

Lasciate sempre assestare la focaccia prima di tagliarla.

☐ Valori nutrizionali

Valori nutrizionali indicativi dell'intera focaccia:

Energia: circa **830 kcal**
Grassi: circa **73 g**
Proteine: circa **27 g**
Carboidrati: circa **6,7 g**
Fibre: circa **20,7 g**

Valori nutrizionali per 1 porzione su 8:

Energia: circa **104 kcal**
Grassi: circa **9,1 g**
Proteine: circa **3,4 g**
Carboidrati: circa **0,8 g**
Fibre: circa **2,6 g**

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.**