

Pangrattato chetogenico universale

Scheda tecnica

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 8–10 minuti (tostatura facoltativa)

Tempo di riposo: nessuno

Porzioni: circa 150 g di pangrattato

Difficoltà: facile

Ingredienti

- 100 g farina di mandorle finissima
- 30 g parmigiano grattugiato
- 20 g semi misti (sesamo, lino, girasole)
- 1 cucchiaino paprika dolce (facoltativa)
- sale q.b.

Procedimento

1. Mescola in una ciotola la farina di mandorle, il parmigiano e i semi misti.
2. Aggiungi la paprika dolce e un pizzico di sale.
3. Mescola bene fino a ottenere un composto uniforme.
4. Conserva il pangrattato in un barattolo ermetico fino all'utilizzo.

Consistenza

Il pangrattato deve risultare asciutto, leggermente granuloso e profumato.

La tostatura rende i semi croccanti e impedisce che restino morbidi dopo la cottura.

Una volta pronto, deve ricordare un pangrattato rustico: non polvere fine, ma una miscela irregolare che crea una crosticina dorata e saporita su carne, pesce e verdure.

La tostatura preventiva della miscela è il passaggio fondamentale di questa impanatura.

Metodo Tecnico

Tostare per circa 8–10 minuti in forno a 160–170°C permette ai semi di asciugarsi e sviluppare aroma, evitando che rilascino umidità durante la cottura.

Questo passaggio garantisce una impanatura più croccante, stabile e dorata, soprattutto nelle cotture al forno, dove l'assenza di frittura richiede una base già asciutta e profumata.

Conservazione

Conserva il pangrattato chetogenico in un barattolo ermetico, lontano da umidità e fonti di calore.

Si mantiene fragrante per circa 2 settimane a temperatura ambiente.

Se l'ambiente è particolarmente umido, è preferibile conservarlo in frigorifero, ben chiuso, riportandolo a temperatura ambiente prima dell'utilizzo.

Non è necessario congelarlo.

Prima dell'utilizzo, mescolare leggermente per ridistribuire i semi più fini.

Valori Nutrizionali

Valori nutrizionali indicativi (per 10 g di prodotto)

Calorie: circa 55 kcal

Grassi: 4,5 g

Proteine: 2,2 g

Carboidrati netti: 0,6 g

Fibre: 1,1 g

I valori possono variare leggermente in base alla miscela di semi utilizzata.