

Snack salati chetogenici: bocconcini al forno

Questi **snack salati chetogenici** sono piccoli **bocconcini al forno** dorati fuori e morbidi dentro, perfetti da servire come aperitivo, spezzafame salato o alternativa sfiziosa al pane.

Sono ispirati ai classici pretzel americani, ma preparati in una versione semplice e domestica, senza bollitura e senza farine tradizionali. L'impasto nasce da mozzarella, farina di mandorle e formaggio spalmabile: pochi ingredienti, una lavorazione veloce e un risultato salato, morbido e molto pratico da portare in tavola.

Per circa 16 bocconcini

- 170 g mozzarella asciutta grattugiata oppure mozzarella per pizza a panetto, tritata finemente
- 30 g formaggio spalmabile intero
- 1 uovo grande
- 100 g farina di mandorle fine
- 4 g lievito istantaneo per salati oppure lievito neutro non vanigliato
- 1 pizzico piccolo di sale, facoltativo
- 1 cucchiaino di olio delicato per ungere le mani, se serve

Per la superficie

- 1 uovo sbattuto oppure 1 cucchiaio di olio extravergine delicato
- 8-10 g semi di sesamo
- pochi granelli di sale grosso o fiocchi di sale, facoltativi

Opzione per un sapore più “pretzel”

- 30 g acqua calda
- 1 g bicarbonato, circa ¼ cucchiaino scarso

Questa opzione non è obbligatoria. Serve solo per dare una nota più simile ai classici pretzel, ma va usata con mano leggera.

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 12 minuti
- **Cottura:** 18-20 minuti
- **Tempo totale:** circa 30-35 minuti
- **Difficoltà:** media facile
- **Porzioni:** 16 bocconcini
- **Peso finale stimato:** circa 300-320 g
- **Peso per bocconcino:** circa 19-20 g
- **Cottura consigliata:** forno statico 180°C

Procedimento

1. Accendi il forno statico a **180°C** e prepara una teglia rivestita con carta forno.

2. In una ciotola mescola la **farina di mandorle** con il **lievito** e, se lo usi, un pizzico piccolo di sale.
3. Sbatti l'uovo in una ciotolina a parte. Tenerlo già pronto è importante perché l'impasto con mozzarella va lavorato velocemente.
4. Metti la mozzarella grattugiata e il formaggio spalmabile in una ciotola adatta al microonde.
5. Scalda per circa **50-60 secondi**, poi mescola bene. Se la mozzarella non è ancora completamente fusa, scalda altri **10 secondi alla volta**.
6. La mozzarella deve diventare calda, morbida e filante, ma non deve bollire né separarsi troppo.
7. Aggiungi subito alla mozzarella fusa la farina di mandorle con il lievito e l'uovo sbattuto.
8. Mescola prima con una spatola o una forchetta, poi impasta con le mani leggermente unte.
9. Lavora l'impasto finché diventa compatto, abbastanza omogeneo e modellabile. Non aspettarti un impasto elastico come quello del pane tradizionale: deve restare morbido, caldo e leggermente appiccicoso.
10. Se l'impasto si raffredda troppo e diventa duro o difficile da lavorare, scaldalo di nuovo per **8-10 secondi** nel microonde.
11. Forma una palla e dividila in 4 parti.
12. Da ogni parte ricava un piccolo filoncino.
13. Taglia ogni filoncino in 4 pezzi, ottenendo circa **16 bocconcini**.
14. Arrotonda leggermente ogni pezzo con le mani. Non devono essere perfetti: l'effetto rustico li rende più belli e più naturali.
15. Se scegli la versione semplice, spennella la superficie dei bocconcini con uovo sbattuto oppure con poco olio.
16. Aggiungi i semi di sesamo in superficie e, se vuoi, pochissimo sale grosso.
17. Se vuoi dare una leggera nota "pretzel", sciogli il bicarbonato nell'acqua calda e spennella i bocconcini molto delicatamente prima dell'uovo.
18. Non immergere i bocconcini nell'acqua con bicarbonato: questo impasto è più delicato di un impasto tradizionale e potrebbe rovinarsi.
19. Disponi i bocconcini sulla teglia lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro.
20. Cuoci in forno statico a **180°C per 18-20 minuti**, finché sono gonfi e dorati.
21. Se colorano troppo in superficie ma sotto sono ancora morbidi, copriili con un foglio di carta forno negli ultimi minuti.
22. Una volta cotti, lasciali intiepidire almeno **10 minuti** prima di servirli. Appena usciti dal forno sono più morbidi, poi si assestano.

Consistenza

L'impasto appena preparato è **caldo, elastico, leggermente appiccicoso e filante**. Non si comporta come un impasto con farina tradizionale: va lavorato con mani leggermente unte e con movimenti semplici.

Prima della cottura i bocconcini devono essere compatti, morbidi e leggermente lisci in superficie.

Dopo la cottura diventano **dorati fuori, morbidi dentro e leggermente gommosi in modo piacevole**, con quella consistenza tipica degli impasti chetogenici a base di mozzarella.

Metodo tecnico

La mozzarella fusa serve a dare elasticità e struttura. È lei che tiene insieme l'impasto e permette di ottenere bocconcini morbidi, non secchi.

Il formaggio spalmabile rende il composto più liscio e meno asciutto. La farina di mandorle assorbe l'umidità e dà corpo, mentre l'uovo lega tutto e aiuta la cottura.

Il punto più importante è la temperatura: l'impasto va lavorato **quando è ancora tiepido**. Se si raffredda, diventa più duro, meno elastico e più difficile da modellare.

Il bicarbonato è facoltativo. Nei pretzel tradizionali si usa una soluzione alcalina prima della cottura, ma qui non stiamo preparando veri pretzel bolliti. Per questa versione chetogenica domestica è meglio usarlo solo come pennellata leggera, senza immersione.

Conservazione

Questi bocconcini salati chetogenici si conservano in frigorifero, chiusi in un contenitore ermetico, per **4-5 giorni**.

Si possono congelare già cotti per circa **2 mesi**. Per comodità, puoi congelarli prima su un vassoio e poi trasferirli in un sacchetto, così non si attaccano tra loro.

A temperatura ambiente possono restare per qualche ora, soprattutto se serviti per un aperitivo o un buffet, ma non li lascerai fuori più di mezza giornata perché contengono formaggi e uovo.

Per servirli dopo il frigorifero o il freezer, scaldali qualche minuto in forno, in friggitrice ad aria oppure nel microonde a bassa potenza. Freddi tendono a rassodarsi, mentre riscaldati tornano più morbidi.

Segreti e trucchi

Il primo segreto è usare **mozzarella asciutta**, non mozzarella fresca in pallina. La mozzarella fresca contiene troppa acqua e renderebbe l'impasto molle, difficile da gestire e meno stabile in cottura.

Prepara tutti gli ingredienti prima di sciogliere la mozzarella. Quando il formaggio è caldo devi lavorare subito, senza perdere tempo.

Non aggiungere troppi semi e non esagerare con il sale. La mozzarella è già sapida e il rischio è ottenere bocconcini troppo salati.

Se l'impasto appiccica troppo, non aggiungere subito altra farina di mandorle. Prima ungi leggermente le mani e lascialo riposare 2-3 minuti. Raffreddandosi appena, diventa più gestibile.

Se invece l'impasto diventa duro, non forzarlo: scaldalo pochi secondi nel microonde e torna morbido.

Per una versione ancora più saporita puoi aggiungere all'impasto:

- ½ cucchiaino di aglio in polvere
- ½ cucchiaino di cipolla in polvere
- un pizzico di paprika dolce
- semi di sesamo chiari e neri in superficie

Questa variante è molto bella per aperitivi, buffet salati o pranzi fuori casa.

Valori nutrizionali stimati

Valori stimati per la ricetta base con 10 g di semi di sesamo in superficie.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1340 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 34 g
- **Proteine:** circa 68 g
- **Grassi:** circa 109 g

Per 1 bocconcino su 16

- **Calorie:** circa 84 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 2,1 g
- **Proteine:** circa 4,2 g
- **Grassi:** circa 6,8 g

I valori sono indicativi e possono cambiare in base alla marca della mozzarella, della farina di mandorle e del formaggio spalmabile utilizzati.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**
Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.