

## Biscottini salati friabili al formaggio con 4 tuorli avanzati

### Ingredienti

#### Per circa 1 panetto di biscottini salati

- 4 tuorli avanzati, circa **72 g**
- 45 g farina di mandorle
- 30 g grana o parmigiano grattugiato
- 20 g burro freddo a pezzetti
- 10 g formaggio spalmabile
- 8 g amido resistente di tapioca
- 8 g farina di bambù oppure fibra di avena
- 8 g proteine isolate
- 5 g semi di sesamo, facoltativi
- erba cipollina oppure rosmarino tritato finissimo q.b.
- pepe nero q.b.
- pochissimo sale

#### Nota sull'amido resistente di tapioca

In questa ricetta si usa **amido resistente di tapioca**, non amido di tapioca normale.

Serve in piccola dose per aiutare l'impasto ad asciugarsi meglio e per rendere i biscottini più friabili. Non va usato per fare volume, ma solo come piccolo ingrediente tecnico di struttura.

### Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti
- **Riposo in frigorifero:** 30 minuti
- **Prima cottura:** 15-18 minuti
- **Asciugatura finale:** 10 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora
- **Difficoltà:** media-facile
- **Porzioni:** circa 8 piccole porzioni
- **Peso finale stimato:** circa 150-160 g
- **Peso indicativo per 1 porzione:** circa 18-20 g
- **Formato consigliato:** piccoli dadini, bastoncini o quadratini

### Procedimento

1. Metti in una ciotola la farina di mandorle, il grana grattugiato, l'amido resistente di tapioca, la farina di bambù o fibra di avena, le proteine isolate, il pepe, le erbe e pochissimo sale.
2. Mescola bene tutte le polveri.
3. Aggiungi il burro freddo a pezzetti.
4. Lavora il composto con la punta delle dita, come per una piccola pasta brisée, fino a ottenere una consistenza sabbiosa.

5. Aggiungi i 4 tuorli e il formaggio spalmabile.
6. Impasta velocemente, senza lavorare troppo. Deve formarsi un panetto morbido ma compatto.
7. Se l'impasto risulta troppo molle o appiccicoso, aggiungi ancora **3-5 g di farina di bambù o fibra di avena**. Fallo solo se necessario.
8. Forma un panetto basso, avvolgilo nella pellicola o nella carta forno e mettilo in frigorifero per **30 minuti**.
9. Dopo il riposo, stendi il panetto tra due fogli di carta forno a circa **7-8 mm** di spessore.
10. Taglia l'impasto a piccoli dadini, bastoncini o quadratini. Più sono piccoli, più asciugano bene.
11. Disponili su una teglia rivestita con carta forno, lasciando un po' di spazio tra un pezzo e l'altro.
12. Cuoci in forno statico preriscaldato a **165°C per 15-18 minuti**, finché iniziano a dorarsi.
13. Abbassa la temperatura a **120°C** e lascia asciugare ancora per **10 minuti**.
14. Spegni il forno, apri leggermente lo sportello e lascia i biscottini dentro ancora **5 minuti**.
15. Trasferiscili su una griglia e falli raffreddare completamente. La friabilità vera arriva da freddi.

## Consistenza

L'impasto crudo deve essere morbido, compatto e modellabile, simile a una piccola frolla salata. Non deve colare, non deve essere liquido e non deve sembrare una crema.

Dopo la cottura i biscottini devono risultare asciutti, friabili e saporiti. Appena usciti dal forno possono sembrare ancora leggermente morbidi, ma raffreddandosi diventano più stabili.

Il risultato finale deve ricordare piccoli bocconcini salati friabili, non una frittatina tagliata a pezzi.

## Metodo tecnico

I tuorli danno sapore, colore e friabilità, ma da soli renderebbero l'impasto troppo ricco e morbido.

Per questo vengono bilanciati con ingredienti asciutti:

- la farina di mandorle dà corpo;
- il grana dà sapore e doratura;
- il burro freddo crea l'effetto frolla salata;
- l'amido resistente di tapioca aiuta ad asciugare;
- la farina di bambù o fibra di avena assorbe l'umidità;
- le proteine isolate danno struttura.

Il passaggio più importante è l'asciugatura finale a temperatura bassa. È quello che trasforma il bocconcino da morbido a friabile.

## Conservazione

Conserva i biscottini salati in un contenitore ben chiuso, solo quando sono completamente freddi.

A temperatura ambiente si conservano per **2-3 giorni**, se ben asciutti.

Se dopo qualche ora perdono croccantezza, puoi passarli in forno a **120°C per 5-8 minuti** oppure in padella antiaderente asciutta per pochi minuti, a fuoco basso.

Si possono congelare, ma non è la scelta migliore: dopo lo scongelamento potrebbero perdere friabilità. Meglio prepararli in piccole dosi e consumarli nei giorni successivi.

## Segreti e trucchi

Non aumentare troppo il formaggio spalmabile: serve solo a legare. Se ne metti troppo, i biscottini diventano morbidi.

Usa burro freddo, non sciolto. Il burro freddo aiuta l'effetto frolla/brisé.

Taglia i pezzi piccoli: i bocconcini grandi rischiano di restare morbidi al centro.

Non saltare l'asciugatura a **120°C**: è il passaggio che fa la differenza.

Lasciali raffreddare completamente prima di giudicare la consistenza.

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

**peso finale stimato circa 150-160 g**

- **Calorie:** circa **850 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **8-9 g**
- **Proteine:** circa **39 g**
- **Grassi:** circa **73 g**

### Per 1 piccola porzione

**considerando 8 porzioni da circa 18-20 g ciascuna**

- **Calorie:** circa **106 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **1,1 g**
- **Proteine:** circa **4,9 g**
- **Grassi:** circa **9,1 g**

I valori sono stimati e possono variare leggermente in base al tipo di grana, formaggio spalmabile e proteine isolate utilizzati.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**  
Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com).