

Piadina chetogenica morbida all'olio con farina di lino

Per 2 piadine medie:

- 1 uovo medio intero a **temperatura ambiente**
- 40 g di farina di mandorle **finissima**
- 15 g di farina di lino dorato o lino macinato **fine**
- 15 g di parmigiano grattugiato **fine**
- 8 g di psillio in polvere **finissima**
- 18 g di olio extravergine di oliva delicato
- 40 g di acqua tiepida
- 2 g di sale
- 2 g di lievito istantaneo per preparazioni salate

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di riposo:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 8 minuti
- **Tempo totale:** 28 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2 piadine medie
- **Peso finale stimato:** circa 125 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 62 g
- **Padella consigliata:** 20–22 cm antiaderente

Procedimento

19. In una ciotola metti l'uovo, l'olio, l'acqua tiepida e il sale. Mescola bene con una forchetta o una piccola frusta.
20. Aggiungi il parmigiano grattugiato e mescola ancora.
21. Unisci la farina di mandorle, la farina di lino, lo psillio e il lievito istantaneo.
22. Mescola con cura prima con una forchetta, poi con le mani o con una spatola fino a ottenere un impasto morbido, compatto e leggermente appiccicoso.
23. Lascia riposare l'impasto per **10 minuti**. Durante questo tempo lo psillio e il lino assorbiranno i liquidi e l'impasto diventerà più stabile.
24. Dividi l'impasto in **2 parti uguali**.
25. Metti una porzione tra due fogli di carta forno e stendila delicatamente con le mani o con il matterello, formando una piadina sottile ma non troppo fragile.
26. Scalda bene una padella antiaderente. Quando è calda, trasferisci la piadina e cuocila a fuoco medio-basso per circa **3-4 minuti per lato**.
27. Ripeti con la seconda piadina.
28. Appena cotte, impilale e copri le con un canovaccio pulito per 2 minuti, così resteranno più morbide.

Consistenza

L'impasto crudo deve risultare morbido, compatto e facile da schiacciare tra due fogli di carta forno. Non deve essere liquido, ma nemmeno duro.

Dopo il riposo diventa più lavorabile e meno appiccicoso. Una volta cotta, la piadina resta morbida, leggermente elastica e pieghevole, con una consistenza rustica ma piacevole. Non deve risultare secca né friabile.

Metodo tecnico

L'olio è il punto forte di questa ricetta: aiuta a rendere la piadina più morbida e più gradevole al morso. La farina di mandorle mantiene l'impasto più delicato, mentre la farina di lino aggiunge struttura e un gusto leggermente più rustico.

Lo psillio serve a legare e a dare elasticità, ma senza esagerare: troppo psillio renderebbe la piadina gommosa. L'acqua tiepida aiuta ad amalgamare meglio i secchi e a ottenere un impasto più facile da stendere.

Questa versione funziona bene perché resta semplice: niente passaggi complicati, niente tecniche difficili, solo un impasto facile da gestire e una cottura dolce in padella.

Conservazione

Le piadine si conservano in frigorifero, ben chiuse, per **2 giorni**.

Puoi congelarle separate da carta forno per circa **1 mese**.

Per usarle dopo, scaldale pochi secondi in padella: torneranno più morbide e piacevoli rispetto a quando sono fredde di frigo.

Segreti e trucchi

- Usa **farina di lino macinata fine**, non semi interi né macinatura grossolana.
- La **farina di mandorle deve essere finissima**, altrimenti la piadina risulta più fragile.
- Se dopo il riposo l'impasto è troppo asciutto, aggiungi **1 cucchiaino di acqua**.
- Se invece è troppo morbido, aggiungi **1 cucchiaino di farina di mandorle**.
- Non cuocere a fuoco alto: il rischio è asciugare troppo la superficie.
- Questa ricetta è buona proprio perché è semplice. Se iniziamo a caricarla troppo di ingredienti, perde la sua praticità e anche il risultato peggiora.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 540 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,2 g
- **Proteine:** circa 20,5 g
- **Grassi:** circa 48,5 g

- **Peso finale della ricetta:** circa 125 g

Per 1 porzione (1 piadina su 2)

- **Calorie:** circa 270 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,6 g
- **Proteine:** circa 10,2 g
- **Grassi:** circa 24,2 g
- **Peso della singola porzione:** circa 62 g

- Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica