

Focaccia soffice agli albumi e parmigiano

Ingredienti

- 5 albumi
- 50 g farina di mandorle finissima
- 30 g parmigiano grattugiato fine
- 40 g mascarpone
- 20 g panna liquida
- 20 g burro fuso
- 6 g lievito istantaneo per torte salate
- 2 g sale
- pepe q.b.
- 1 pizzico di origano oppure erbe secche a piacere
- poco burro per ungere la teglia, se serve

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura: 20–25 minuti
- Tempo totale: 35–40 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 250 g
- Teglia consigliata: piccola teglia rettangolare o quadrata da circa 18–20 cm

Procedimento

1. Accendi il forno a 175°C statico.
2. Rivesti la teglia con carta forno oppure ungila bene con poco burro.
3. In una ciotola mescola mascarpone, panna e burro fuso intiepidito fino a ottenere una base cremosa e uniforme.
4. Aggiungi farina di mandorle, parmigiano, lievito, sale, pepe e origano. Mescola bene.
5. In un'altra ciotola monta gli albumi fino a ottenere una massa soffice e spumosa, non troppo dura.
6. Incorpora gli albumi al composto poco alla volta, con movimenti delicati dal basso verso l'alto.
7. Versa l'impasto nella teglia e livella con delicatezza.
8. Cuoci per 20–25 minuti, fino a quando la superficie sarà dorata e la focaccia risulterà stabile al centro.
9. Lasciala intiepidire prima di tagliarla.

Consistenza

Prima della cottura il composto è soffice, arioso e cremoso, abbastanza stabile ma leggero. Dopo la cottura la focaccia resta morbida, elastica e leggermente umida al punto giusto, con una superficie dorata e un interno soffice.

Metodo tecnico

Gli albumi montati danno volume e leggerezza alla ricetta, mentre mascarpone e panna evitano che il risultato diventi asciutto. Il parmigiano aggiunge sapore e aiuta la struttura, mentre la farina di mandorle dà corpo senza rendere la focaccia pesante.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 2–3 giorni, ben chiusa.

Può essere scaldata pochi minuti in forno o in padella.

Si può congelare già porzionata, anche se appena fatta resta più piacevole.

Segreti e trucchi

- Non montare gli albumi troppo duri, altrimenti si amalgamano peggio.
- Il burro deve essere intiepidito, mai caldo.
- Se vuoi un sapore più deciso puoi aggiungere un po' di pecorino al posto di una parte del parmigiano.
- Per una versione più delicata lascia solo parmigiano e un pizzico di pepe, senza erbe.
- Ottima anche servita con formaggi morbidi, salmone oppure verdure grigliate.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 560 kcal
- Carboidrati: circa 7 g
- Proteine: circa 27 g
- Grassi: circa 47 g
- Peso finale della ricetta: circa 250 g

Per 1 porzione (4 porzioni totali)

- Calorie: circa 140 kcal
- Carboidrati: circa 1,7 g
- Proteine: circa 6,7 g
- Grassi: circa 11,7 g
- Peso della singola porzione: circa 62 g

Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **[Ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com)**.

La vostra Keto Amica.