

Focaccine chetogeniche alla ricotta senza uova

Ingredienti (per 6 focaccine)

- 150 g di ricotta ben scolata
- 120 g di farina di mandorle **finissima**
- 30 g di fibra di avena
- 15 g di semi di lino macinati finemente
- 8 g di psillio in polvere **fine**
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 cucchiaino raso di sale
- 1 cucchiaino di origano oppure rosmarino secco
- 30 ml di olio extravergine delicato
- 70 ml di acqua tiepida

Se non hai il lino macinato, puoi usare con cautela la farina di lino. Ti consigliamo però di iniziare con una quantità leggermente più bassa rispetto a quella indicata in ricetta e aggiungere il resto poco alla volta solo se serve, osservando sempre la consistenza dell'impasto.

Facoltativo per la superficie:

- poco olio
- semi di sesamo o semi misti q.b.

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo breve: 3 minuti
- Cottura: 25–30 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6 focaccine
- Peso stimato di 1 focaccina: circa 55–60 g
- Formato consigliato: focaccine tonde, basse e morbide

Procedimento

1. Preriscalda il forno statico a 180°C e prepara una teglia rivestita con carta forno.
2. In una ciotola capiente mescola molto bene farina di mandorle, fibra di avena, semi di lino macinati finemente, psillio, lievito, sale e origano oppure rosmarino. Questo passaggio è importante per distribuire in modo uniforme gli ingredienti che danno struttura all'impasto.

3. In un'altra ciotola lavora la ricotta con l'olio e l'acqua tiepida fino a ottenere un composto omogeneo.
4. Versa gli ingredienti umidi nella ciotola dei secchi.
5. Mescola bene con un cucchiaio o una spatola fino a ottenere un impasto morbido, denso e modellabile.
6. Lascia riposare l'impasto per 3 minuti, così i leganti finiscono di assorbire bene i liquidi.
7. Dividi l'impasto in 6 parti uguali.
8. Con le mani leggermente unte forma delle focaccine tonde e leggermente schiacciate.
9. Sistemale sulla teglia e, se vuoi, spennella la superficie con poco olio e aggiungi qualche seme.
10. Cuoci in forno statico per 25–30 minuti, finché le focaccine risultano dorate e ben asciutte fuori.
11. Sfnale e trasferiscile su una griglia per il raffreddamento.

Consistenza

L'impasto deve risultare morbido, denso e modellabile, non liquido.

Le focaccine crude devono mantenere la forma senza allargarsi troppo.

Dopo la cottura devono risultare soffici, leggermente umide al punto giusto, ma non bagnate.

Metodo tecnico

In questa ricetta la ricotta aiuta a dare morbidezza e piacevolezza al morso, mentre psillio e lino mantengono la struttura anche senza uova.

La forma piccola e bassa aiuta la cottura uniforme e rende questa ricetta più facile e affidabile.

Conservazione

- A temperatura ambiente: fino a 1 giorno, ben coperte
- In frigorifero: 2–3 giorni
- In freezer: sì

Per gustarle al meglio, conviene scaldarle leggermente prima di servirle.

Segreti e trucchi

- Usa ricotta ben scolata, altrimenti l'impasto rischia di risultare troppo morbido.
- Non aggiungere troppa acqua tutta insieme se la ricotta è molto umida.
- Non farle troppo alte, così cuociono meglio anche all'interno.
- Dopo la cottura, lasciale raffreddare su una griglia per evitare umidità sul fondo.

- Per un gusto più deciso puoi aggiungere un pizzico di cipolla in polvere.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 1210 kcal
- Carboidrati: circa 18 g
- Proteine: circa 34 g
- Grassi: circa 103 g

Per 1 focaccina:

- Calorie: circa 202 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 5,7 g
- Grassi: circa 17,2 g
- **Peso stimato di 1 focaccina: circa 55–60 g**
-
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce. **Keto Amica**