

Panini chetogenici senza uova morbidi e facili

Ingredienti (per 6 panini)

- 140 g di farina di mandorle **finissima**
- 35 g di fibra di avena
- 25 g di semi di lino macinati finemente
- Se non hai semi di 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.
- 12 g di psillio in polvere **fine**
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 cucchiaino raso di sale
- 240 ml di acqua **bollente**
- 25 ml di olio extravergine delicato oppure olio dal gusto leggero
- 1 cucchiaino di aceto di mele

Facoltativo per la superficie:

- semi di sesamo q.b.
- semi di lino q.b.
- semi di chia q.b.
- un filo di olio

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo breve: 1–2 minuti
- Cottura: 30–35 minuti
- Tempo totale: circa 50 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6 panini
- Peso stimato di 1 panino: circa 60–65 g
- Formato consigliato: panini medi, leggermente schiacciati

Procedimento

1. Rivesti una teglia con carta forno e preriscalda il forno statico a 180°C.
2. In una ciotola capiente metti farina di mandorle, fibra di avena, semi di lino macinati finemente, psillio, lievito e sale.
3. Mescola molto bene tutti gli ingredienti secchi, così da distribuire in modo uniforme quelli che aiutano struttura e consistenza.
4. Versa tutta insieme l'acqua bollente.
5. Aggiungi subito anche l'olio e l'aceto di mele.
6. Mescola rapidamente con un cucchiaio robusto o una spatola. All'inizio l'impasto sembrerà molto morbido, poi inizierà ad addensarsi nel giro di poco.

7. Lascia riposare l'impasto 1–2 minuti, così psillio e lino finiscono di assorbire bene i liquidi.
8. Dividi l'impasto in 6 parti uguali.
9. Con le mani leggermente unte forma i panini, compattandoli bene ma senza schiacciarli troppo. Devono risultare tondeggianti e stabili.
10. Sistemali sulla teglia, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro.
11. Se vuoi, spennella la superficie con poco olio e aggiungi semi a piacere.
12. Cuoci in forno statico già caldo per 30–35 minuti, finché i panini risultano ben dorati anche in superficie.
13. Sfornali e trasferiscili su una griglia, lasciandoli raffreddare prima di tagliarli.

Consistenza

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

Quando lo dividi deve poter essere lavorato con le mani leggermente unte senza colare.

Prima della cottura i panini devono restare compatti e mantenere bene la forma.

Dopo la cottura devono risultare morbidi ma stabili, asciutti all'esterno e soffici all'interno, senza effetto bagnato.

Metodo tecnico

In questa ricetta il formato piccolo aiuta molto la riuscita finale, perché permette una cottura più uniforme rispetto a un pane grande.

Lo psillio e il lino lavorano insieme per creare struttura e tenere compatto l'impasto anche senza uova, mentre la fibra di avena aiuta ad alleggerire il morso.

L'aceto di mele non si sente nel sapore finale, ma aiuta leggermente la reazione del lievito e rende il risultato un po' più piacevole e arioso.

Conservazione

- A temperatura ambiente: fino a 1 giorno, ben coperti
- In frigorifero: 2–3 giorni
- In freezer: sì, già divisi o interi

Per gustarli al meglio, puoi scaldarli leggermente in forno, in padella oppure tagliarli a metà e tostarli.

Segreti e trucchi

- Usa sempre **farina di mandorle finissima**, non granulosa.
- L'acqua deve essere davvero **bollente**, non solo molto calda.
- Non fare panini troppo grandi, altrimenti aumenta il rischio che restino più umidi all'interno.
- Non ridurre la dose di psillio: qui serve per aiutare struttura e tenuta.
- Se usi **farina di lino** al posto dei semi di lino macinati finemente, fallo con cautela: inizia con una quantità leggermente più bassa e aggiungi il resto poco alla volta solo se serve, osservando sempre la consistenza dell'impasto.
- Se l'impasto ti sembra troppo morbido, aspetta 1 minuto prima di correggerlo: spesso si assesta da solo.

- Se usi stampi o tappetini in silicone, considera che potrebbero servire alcuni minuti in più di cottura.
- Dopo la cottura lasciali raffreddare su una griglia, così il fondo non trattiene umidità.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 1230 kcal
- Carboidrati: circa 20 g
- Proteine: circa 36 g
- Grassi: circa 106 g

Per 1 panino:

- Calorie: circa 205 kcal
- Carboidrati: circa 3,3 g
- Proteine: circa 6 g
- Grassi: circa 17,5 g
- **Peso stimato di 1 panino: circa 60–65 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