

Pancake ripieni salati chetogenici

Questi pancake ripieni salati chetogenici sono perfetti per preparare una colazione diversa dal solito: soffici, dorati e con un cuore saporito di prosciutto cotto e Grana. La cosa più bella? Sono diventati i pancake preferiti di mio figlio, che non segue assolutamente un'alimentazione keto! Una piccola dimostrazione che una ricetta chetogenica può conquistare davvero tutta la famiglia.

Con questa dose prepariamo 4 pancake ripieni, equivalenti a 2 porzioni. Nelle fotografie li abbiamo accompagnati con panna acida ed erba cipollina, ma la salsa rimane una preparazione separata e non è compresa nei valori nutrizionali indicati qui sotto.

PRIMA DI INIZIARE...

Per ottenere dei pancake davvero ripieni dobbiamo utilizzare metà impasto per creare la base, sistemare Grana e prosciutto soltanto al centro e coprire tutto con l'impasto rimasto.

È importante lasciare libero il bordo: in questo modo i due strati d'impasto potranno unirsi e racchiudere bene il ripieno durante la cottura.

INGREDIENTI

PER L'IMPASTO

- 2 uova medio-grandi (circa 110 g senza guscio)
- 40 g di farina di mandorle
- 40 g di yogurt greco intero
- 10 g di Parmigiano grattugiato
- 2 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- Fino a 2 cucchiaini d'acqua, solo se necessari
- Un piccolo pizzico di sale
- Pepe nero a piacere
- Circa 4 g di burro per ungere la padella

PER IL RIPIENO

- 25–30 g di Grana grattugiato
- 25 g di prosciutto cotto, circa 1 fetta

INFO RAPIDE

- Preparazione: 8 minuti
- Riposo dell'impasto: 5 minuti
- Cottura: 10–12 minuti
- Tempo totale: circa 25 minuti
- Difficoltà: facile
- Resa: 4 pancake ripieni
- Porzioni: 2
- Porzione consigliata: 2 pancake
- Peso finale stimato: circa 240–250 g

- Padella utilizzata: padella antiaderente con 4 cavità
- Alternativa: una piccola padella antiaderente

PROCEDIMENTO

1. Rompi le uova in una ciotola, aggiungi lo yogurt greco e sbatti con una frusta fino a ottenere un composto uniforme.
2. In un'altra ciotola mescola la farina di mandorle con il Parmigiano, il lievito istantaneo, un piccolo pizzico di sale e il pepe.
3. Unisci gli ingredienti secchi al composto di uova e yogurt. Mescola bene fino a ottenere una pastella liscia e senza grumi.
4. Lascia riposare l'impasto per 5 minuti. La farina di mandorle assorbirà parte dell'umidità e il composto diventerà leggermente più denso.
5. Controlla la consistenza soltanto dopo il riposo. Se l'impasto fosse troppo compatto per essere distribuito facilmente, aggiungi l'acqua un cucchiaino alla volta. Potrebbe non essere necessaria.
6. Scalda la padella a fuoco medio-basso e ungila appena con il burro.
7. Distribuisci circa metà dell'impasto nelle 4 cavità, formando la base dei pancake. Allargalo delicatamente con il dorso di un cucchiaio.
8. Dividi il Grana e il prosciutto cotto tra i 4 pancake, sistemandoli esclusivamente nella parte centrale. Lascia libero circa mezzo centimetro lungo tutto il bordo.
9. Copri completamente il ripieno con l'impasto rimasto. Non devono rimanere visibili né il prosciutto né il formaggio. Accompagna delicatamente l'impasto verso i bordi, in modo da farlo unire alla base.
10. Cuoci a fuoco basso per circa 3–4 minuti. Quando la base sarà dorata e la superficie avrà iniziato a rassodarsi, gira delicatamente ogni pancake con una spatola.
11. Prosegui la cottura dall'altro lato per altri 3–4 minuti. Se i pancake fossero particolarmente spessi, lasciali ancora 1–2 minuti a fuoco molto basso, girandoli se necessario.
12. Trasferiscili sul piatto e lasciali riposare per un minuto prima di servirli.

CONSISTENZA DELL'IMPASTO

L'impasto deve essere cremoso, abbastanza denso e cadere lentamente dal cucchiaio. Non deve risultare liquido, altrimenti potrebbe fuoriuscire dalle cavità, ma neppure troppo compatto perché sarebbe difficile coprire bene il ripieno.

L'acqua va aggiunta solo dopo i 5 minuti di riposo e soltanto se realmente necessaria.

METODO TECNICO

Il ripieno viene racchiuso tra due strati d'impasto. Il primo crea la base, mentre il secondo sigilla completamente prosciutto e Grana.

Il dettaglio più importante è lasciare libero il bordo. Se il ripieno arriva fino all'esterno, i due strati non riescono a unirsi e il pancake potrebbe aprirsi quando viene girato.

Anche la fiamma bassa è fondamentale: i pancake sono più spessi rispetto alla versione semplice e devono avere il tempo di cuocere al centro senza scurirsi troppo all'esterno.

CONSERVAZIONE

I pancake ripieni sono migliori appena preparati, ma possiamo conservarli in frigorifero per massimo 2 giorni, chiusi in un contenitore ermetico.

Per scaldarli, mettili in una padella antiaderente a fuoco basso per 1–2 minuti per lato. Possiamo anche utilizzare la friggitrice ad aria a 150 °C per circa 3–4 minuti.

Una volta completamente freddi, possiamo congelarli separandoli con piccoli pezzi di carta forno. Si conservano nel congelatore per circa 1 mese.

SEGRETI E TRUCCHI

- Non aumentare troppo il ripieno: una quantità eccessiva renderebbe più difficile chiudere i pancake.
- Taglia il prosciutto in piccoli pezzi, così sarà più semplice distribuirlo.
- Grattugia finemente il Grana per ottenere un ripieno uniforme.
- Non aggiungere l'acqua prima del riposo dell'impasto.
- Cuoci sempre a fuoco basso: la farina di mandorle tende a colorarsi velocemente.
- Prima di girare i pancake, controlla che i bordi siano ben rassodati.
- Se utilizzi una padella normale, prepara piccoli pancake e cuocili uno o due alla volta.
- La panna acida all'erba cipollina mostrata nelle fotografie è un accompagnamento facoltativo e va calcolato separatamente.

VALORI NUTRIZIONALI STIMATI

Valori calcolati utilizzando 30 g di Grana e circa 4 g di burro. La panna acida non è compresa.

INTERA RICETTA – 4 PANCAKE

- Calorie: circa 645 kcal
- Carboidrati: circa 6 g
- Proteine: circa 41 g
- Grassi: circa 49 g

PER 1 PORZIONE – 2 PANCAKE

- Calorie: circa 323 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 20,5 g
- Grassi: circa 24,5 g

PER 1 PANCAKE

- Calorie: circa 161 kcal
- Carboidrati: circa 1,5 g
- Proteine: circa 10,2 g
- Grassi: circa 12,3 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.