

Pane morbido con mozzarella e 1 albume avanzato

- **Quantità:** 1 piccolo pane
- **Stampo consigliato:** stampo piccolo in silicone da circa **16 x 5,5 cm**
- **Preparazione:** 10 minuti
- **Riposo impasto:** 5–7 minuti
- **Cottura:** circa **26–32 minuti**
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa **6 fette piccole**
- **Peso stimato di 1 fetta:** circa **25–30 g**

Ingredienti

- 1 uovo intero
- 1 albume (circa 30 g)
- 80–85 g di mozzarella ben scolata e tamponata
- 35 g di farina di mandorle finissima
- 18 g di fibra di avena
- 9 g di psillio in polvere fine
- 5 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 10 g di olio delicato oppure burro fuso
- 1 pizzico abbondante di sale

Facoltativo

- semi di sesamo o di girasole per la superficie
- un pizzico di aglio in polvere o erbe secche

Procedimento

1. Accendi il forno a **175°C statico**.
2. Scola molto bene la mozzarella e, se serve, tamponala con carta da cucina. Più è asciutta, meglio si bilancia l'impasto.
3. Metti nel mixer la mozzarella, l'uovo intero, l'albume e l'olio oppure il burro fuso. Frulla fino a ottenere una base il più possibile uniforme.
4. In una ciotola a parte prepara il **mix secco**: unisci farina di mandorle, fibra di avena, psillio, lievito e sale, poi mescola bene con un cucchiaino o una piccola frusta. Questo passaggio è importante perché aiuta a distribuire in modo uniforme tutti gli ingredienti secchi e i leganti.
5. Versa il mix secco nel composto umido e mescola bene fino a ottenere un impasto omogeneo.
6. Lascia riposare l'impasto **5–7 minuti**. Deve diventare morbido ma modellabile, non liquido.
7. Versa l'impasto nello stampo piccolo in silicone da circa **16 x 5,5 cm**, livellando delicatamente la superficie con il cucchiaino o con una spatolina leggermente inumidita.
8. Se vuoi, aggiungi sopra i semi e premili appena.

9. Cuoci in forno già caldo per circa **26–32 minuti**, finché la superficie sarà ben dorata e il pane apparirà asciutto anche ai lati.
10. Se necessario, una volta cotto, toglì il pane dallo stampo e rimettilo in forno **senza stampo per altri 3–5 minuti a 160–165°C statico**, così il fondo asciuga meglio.
11. Sforna e lascia raffreddare completamente su una griglia prima di tagliarlo.

Consistenza

L'impasto crudo deve risultare **morbido, leggermente appiccicoso, ma non fluido**.

Dopo la cottura il pane deve essere **soffice, leggermente elastico e asciutto abbastanza da poter essere tagliato bene a fette**.

Metodo tecnico

La mozzarella, se ben scolata, aiuta a rendere il pane più stabile rispetto a formaggi più cremosi. L'albume alleggerisce la struttura, mentre psillio e fibra di avena assorbono l'umidità e aiutano a creare una consistenza più da vero pane. In questo tipo di ricette è importante preparare sempre prima un **mix secco separato**, mescolando bene tra loro farina di mandorle, fibra di avena, psillio e lievito: in questo modo gli ingredienti si distribuiscono meglio e l'impasto finale risulta più uniforme, senza punti troppo asciutti o leganti concentrati in una sola zona. In uno stampo piccolo la cottura resta più concentrata e uniforme, ma se si usa il silicone bisogna fare un po' più attenzione al fondo.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per **2 giorni**, ben chiuso.

Può essere congelato già a fette per circa **1 mese**.

Prima di servirlo, meglio scaldarlo leggermente.

Segreti e trucchi

- La mozzarella deve essere **ben scolata e tamponata**, altrimenti il pane rischia di restare troppo umido.
- Prima di unire i secchi alla parte umida, **mescolali sempre bene tra loro in una ciotola a parte**: è un passaggio semplice ma molto utile per una riuscita più uniforme.
- Lo **stampo in silicone** trattiene più umidità rispetto ad altri stampi, quindi spesso richiede **2–3 minuti in più di forno**, e in alcuni casi anche qualcosa in più, soprattutto se il pane è un po' più alto o il fondo appare ancora umido.
- Se vedi che sopra è già ben colorito ma sotto non è ancora asciutto, toglì il pane dallo stampo e fallo asciugare ancora qualche minuto direttamente in forno.
- Non tagliarlo caldo: da tiepido o freddo si assesta molto meglio e si affetta in modo più pulito.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie**: circa 700 kcal

- **Carboidrati:** circa 11–12 g
- **Proteine:** circa 32 g
- **Grassi:** circa 58 g

Per 1 fetta su 6

- **Peso stimato di 1 fetta:** circa **25–30 g**
- **Calorie:** circa 117 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,8–2 g
- **Proteine:** circa 5,3 g
- **Grassi:** circa 9,6 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**