

Focaccine morbide keto alla mozzarella

- 360 g mozzarella per pizza **ben scolata e tritata**
- 5 uova medie **a temperatura ambiente**
- 200 g farina di mandorle **finissima**
- 40 g farina di semi di lino
- 16 g psillio in polvere
- 12 g lievito istantaneo senza amido (backpulver)
- 35 g olio extravergine di oliva oppure burro chiarificato fuso
- 70 ml acqua tiepida
- 1 cucchiaino raso di sale

Opzionale nell'impasto

- **2 cucchiaini di semi di canapa decorticati**

Facoltativo per la superficie

- rosmarino
- origano
- semi di sesamo
- sale grosso

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di riposo: 10 minuti

Tempo di cottura: 20–25 minuti

Difficoltà: facile

Porzioni:

4 focaccine grandi oppure 9 focaccine piccoli

Procedimento

1. Preriscalda il forno a **180°C statico** (oppure 170°C ventilato).
2. Scola molto bene la mozzarella e **tritatala finemente** fino a ottenere una consistenza morbida.
3. In una ciotola prepara il **composto liquido** unendo:
 - mozzarella tritata
 - uova
 - olio

Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

4. In un'altra ciotola prepara il **composto secco** mescolando:
 - farina di mandorle
 - farina di semi di lino
 - psillio
 - lievito

- sale.
- 5. Nel centro degli ingredienti secchi **crea un piccolo spazio**, come un piccolo cratere.
- 6. Versa lentamente **il composto liquido nel centro degli ingredienti secchi**.
- 7. Con una spatola inizia a mescolare dall'interno verso l'esterno, incorporando poco alla volta le farine fino a ottenere un impasto omogeneo.
- 8. Aggiungi l'acqua tiepida **poco alla volta**, continuando a mescolare.
- 9. Lascia riposare l'impasto **5–10 minuti**, così lo psillio assorbe i liquidi e stabilizza la struttura.
- 10. Se desideri, aggiungi **2 cucchiaini di semi di canapa decorticati**.
- 11. Ungi leggermente le mani con olio e lavora brevemente l'impasto fino a renderlo compatto.
- 12. Forma le focaccine:

- **4 focaccine grandi**
oppure
- **9 focaccine piccoli**

Puoi anche lasciare la forma leggermente rustica, modellandole semplicemente con le mani unte.

- 13. Disponile su una teglia con carta forno.
- 14. Se desideri, spennella la superficie con poco olio e aggiungi semi o erbe aromatiche.
- 15. Inforna per **20–25 minuti**, finché risultano dorate.
- 16. Lascia raffreddare **10 minuti su griglia** prima di servirle.

Consistenza

Le focaccine risultano:

- morbide
- leggermente elastiche
- con crosta sottile e dorata.

All'interno restano **soffici e leggermente umide**, perfette da tagliare e farcire.

Metodo tecnico

- Gli **ingredienti liquidi e secchi vanno sempre preparati separatamente**.
- Il composto liquido va **versato nel composto secco**, mai il contrario.
- Creare un piccolo spazio nel centro delle farine permette di incorporare i liquidi gradualmente e ottenere una miscela più uniforme.
- Lo **psillio ha bisogno di qualche minuto di riposo** per stabilizzare la consistenza dell'impasto.

Conservazione

Questa ricetta è pensata **in dose doppia proprio per la conservazione**.

Le focaccine si conservano:

- **2 giorni in frigorifero** in contenitore chiuso
- **fino a 1 mese in freezer**

Per usarle dopo il congelamento basta scaldarle **qualche minuto in forno**.

Segreti e trucchi

- La mozzarella deve essere **ben scolata** per evitare un impasto troppo umido.
- Se l'impasto risulta troppo morbido, lascia riposare **2–3 minuti in più**.
- I **semi di canapa** sono opzionali ma aggiungono un gusto rustico molto piacevole.
- Lavorare l'impasto con **mani leggermente unte** aiuta a modellare facilmente le focaccine.

Valori nutrizionali (circa)

Per tutta la ricetta

Calorie: circa 1750 kcal

Carboidrati netti: circa 16 g

Proteine: circa 95 g

Grassi: circa 140 g

Per 1 focaccina grande

Calorie: circa 435 kcal

Carboidrati netti: circa 4 g

Proteine: circa 24 g

Grassi: circa 35 g

Ingredienti

- 360 g mozzarella per pizza **ben scolata e tritata**
- 5 uova medie **a temperatura ambiente**
- 200 g farina di mandorle **finissima**
- 40 g farina di semi di lino
- 16 g psillio in polvere
- 12 g lievito istantaneo senza amido (backpulver)
- 35 g olio extravergine di oliva oppure burro chiarificato fuso
- 70 ml acqua tiepida
- 1 cucchiaino raso di sale

Opzionale nell'impasto

- **2 cucchiai di semi di canapa decorticati**

Facoltativo per la superficie

- rosmarino
 - origano
 - semi di sesamo
 - sale grosso
-

i □ Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 15 minuti

Tempo di riposo: 10 minuti

Tempo di cottura: 20–25 minuti

Difficoltà: facile

Porzioni:

4 focaccine grandi oppure 9 focaccine piccoli

?? Procedimento

1. Preriscalda il forno a **180°C statico** (oppure 170°C ventilato).
2. Scola molto bene la mozzarella e **tritatala finemente** fino a ottenere una consistenza morbida.
3. In una ciotola prepara il **composto liquido** unendo:
 - mozzarella tritata
 - uova
 - olio

Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

4. In un'altra ciotola prepara il **composto secco** mescolando:
 - farina di mandorle
 - farina di semi di lino
 - psillio
 - lievito
 - sale.
5. Nel centro degli ingredienti secchi **crea un piccolo spazio**, come un piccolo cratere.
6. Versa lentamente **il composto liquido nel centro degli ingredienti secchi**.
7. Con una spatola inizia a mescolare dall'interno verso l'esterno, incorporando poco alla volta le farine fino a ottenere un impasto omogeneo.
8. Aggiungi l'acqua tiepida **poco alla volta**, continuando a mescolare.
9. Lascia riposare l'impasto **5–10 minuti**, così lo psillio assorbe i liquidi e stabilizza la struttura.
10. Se desideri, aggiungi **2 cucchiaini di semi di canapa decorticati**.
11. Ungi leggermente le mani con olio e lavora brevemente l'impasto fino a renderlo compatto.
12. Forma le focaccine:

- **4 focaccine grandi**
oppure
- **9 focaccine piccoli**

Puoi anche lasciare la forma leggermente rustica, modellandole semplicemente con le mani unte.

13. Disponile su una teglia con carta forno.
14. Se desideri, spennella la superficie con poco olio e aggiungi semi o erbe aromatiche.
15. Inforna per **20–25 minuti**, finché risultano dorate.
16. Lascia raffreddare **10 minuti su griglia** prima di servirle.

🔗 Consistenza

Le focaccine risultano:

- morbide
- leggermente elastiche
- con crosta sottile e dorata.

All'interno restano **soffici e leggermente umide**, perfette da tagliare e farcire.

🔗 Metodo tecnico

- Gli **ingredienti liquidi e secchi vanno sempre preparati separatamente**.
 - Il composto liquido va **versato nel composto secco**, mai il contrario.
 - Creare un piccolo spazio nel centro delle farine permette di incorporare i liquidi gradualmente e ottenere una miscela più uniforme.
 - Lo **psillio ha bisogno di qualche minuto di riposo** per stabilizzare la consistenza dell'impasto.
-

❄️ □ Conservazione

Questa ricetta è pensata **in dose doppia proprio per la conservazione**.

Le focaccine si conservano:

- **2 giorni in frigorifero** in contenitore chiuso
- **fino a 1 mese in freezer**

Per usarle dopo il congelamento basta scaldarle **qualche minuto in forno**.

🔗 Segreti e trucchi

- La mozzarella deve essere **ben scolata** per evitare un impasto troppo umido.
- Se l'impasto risulta troppo morbido, lascia riposare **2-3 minuti in più**.
- I **semi di canapa** sono opzionali ma aggiungono un gusto rustico molto piacevole.
- Lavorare l'impasto con **mani leggermente unte** aiuta a modellare facilmente le focaccine.

Per tutta la ricetta

Calorie: circa 1750 kcal

Carboidrati netti: circa 16 g

Proteine: circa 95 g

Grassi: circa 140 g

Per 1 focaccina grande

Calorie: circa 435 kcal

Carboidrati netti: circa 4 g

Proteine: circa 24 g

Grassi: circa 35 g

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

La vostra Keto Amica