

Sfoglie chetogeniche tipo crespella per lasagne

Queste sfoglie chetogeniche tipo crespella sono pensate per preparare lasagne keto morbide, cremose e ben stratificate, senza usare pasta tradizionale. Restano flessibili, si tagliano facilmente e reggono bene ragù, formaggi e ripieni al forno.

Sono nate come base pratica per una lasagna bianca rustica: una via di mezzo tra una crespella sottile e una sfoglia morbida da forno. Non devono diventare croccanti, ma restare abbastanza elastiche da accompagnare bene il ripieno senza rompersi.

. Ingredienti

Per circa **3 sfoglie grandi da forno**, da tagliare poi in **6 sfoglie più piccole**

- 6 uova
- 450 g latte di mandorla senza zucchero
- 150 g panna liquida
- 110 g farina di mandorle fine
- 45 g fibra di avena
- 30 g burro fuso, tiepido
- 2 g gomma di xantano
- 2 g sale

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo pastella: 15–20 minuti
- Cottura: 17–20 minuti per ogni sfoglia grande
- Tempo totale: circa 1 ora e 30 minuti
- Difficoltà: media
- Resa: 3 sfoglie grandi da forno
- Taglio finale: 6 sfoglie più piccole
- Peso pastella stimato: circa 1,100 kg
- Peso pastella per ogni sfoglia grande: circa 365 g
- Peso finale stimato dopo cottura: circa 900–1,000 g
- Formato consigliato: teglia grande da forno circa 30 × 40 cm

Procedimento

1. Rompi le uova in una ciotola capiente oppure nel bicchiere alto del frullatore a immersione.
2. Aggiungi il latte di mandorla senza zucchero, la panna liquida e il burro fuso tiepido. Il burro non deve essere caldo, altrimenti può creare piccoli grumi.
3. Frulla bene la parte liquida per qualche secondo, fino a ottenere un composto uniforme.
4. In una ciotola separata mescola molto bene la farina di mandorle, la fibra di avena, la gomma di xantano e il sale. Questo passaggio è importante perché la xantano, se aggiunta direttamente nei liquidi, può formare grumi gommosi.
5. Aggiungi le polveri ai liquidi poco alla volta, continuando a frullare.
6. Frulla per 1–2 minuti, fino a ottenere una pastella liscia, fluida ma corposa.

7. Lascia riposare la pastella per 15–20 minuti. Durante il riposo la fibra di avena e la gomma di xantano assorbono parte dei liquidi e rendono il composto più stabile.
8. Dopo il riposo controlla la consistenza: deve essere simile a una pastella da crespelle densa. Deve scendere dal mestolo con facilità, ma non essere acquosa. Se diventa troppo compatta, aggiungi poco latte di mandorla, 20–30 g alla volta, e frulla di nuovo.
9. Con queste dosi si ottiene circa **1,100 kg di pastella totale**. Dividila in 3 parti uguali, circa **365 g per ogni sfoglia grande**.
10. Rivesti una teglia grande da forno, circa 30 × 40 cm, con carta forno leggermente unta.
11. Versa circa 365 g di pastella sulla teglia e stendila con una spatola in uno strato uniforme. Deve essere sottile, ma non trasparente.
12. Cuoci in forno statico preriscaldato a **180°C per circa 17–20 minuti**.
13. La sfoglia è pronta quando la superficie è rassodata, leggermente dorata e i bordi iniziano appena a staccarsi. Non deve diventare secca o croccante.
14. Sforna e lascia intiepidire per qualche minuto. Appena uscita dal forno la sfoglia è più delicata; intiepidendosi diventa più stabile e si stacca meglio.
15. Per staccarla senza romperla, usa il metodo dei due fogli: appoggia sopra un secondo foglio di carta forno pulito, rovescia delicatamente la sfoglia e poi stacca con calma la carta forno usata in cottura.
16. Ripeti lo stesso procedimento con le altre due parti di pastella.
17. Una volta intiepidite, taglia le 3 sfoglie grandi in **6 sfoglie più piccole**, cioè ogni sfoglia grande in 2 parti.

Consistenza

La pastella deve essere **fluida ma corposa**, più densa di una pastella da crêpes sottilissime, ma non compatta come una crema.

Dopo la cottura le sfoglie devono risultare **morbide, flessibili e leggermente rustiche**. Devono piegarsi senza rompersi e restare abbastanza strutturate da essere usate negli strati della lasagna.

Metodo tecnico

Questa base funziona perché unisce tre elementi diversi:

- la farina di mandorle dà morbidezza;
- la fibra di avena aiuta ad asciugare e sostenere la sfoglia;
- la gomma di xantano migliora elasticità e tenuta.

La cottura al forno deve asciugare la sfoglia e darle un leggero colore, ma senza trasformarla in una base croccante. Per la lasagna serve una sfoglia morbida, non secca.

Conservazione

Le sfoglie possono essere preparate in anticipo.

Conservale in frigorifero per 2 giorni, ben coperte con pellicola o in un contenitore chiuso.

Puoi anche congelarle già tagliate a misura, separate con carta forno. Si conservano in freezer per circa 1 mese.

Per usarle, lasciale scongelare in frigorifero oppure a temperatura ambiente per poco tempo, poi procedi con il montaggio della lasagna.

Segreti e trucchi

La carta forno va sempre leggermente unta.

Il burro deve essere fuso ma tiepido, non caldo.

La gomma di xantano va mescolata prima con le polveri, mai buttata direttamente nei liquidi.

Non stendere la sfoglia troppo sottile: nella lasagna deve restare percepibile tra gli strati.

Non cercare una consistenza croccante. Questa è una sfoglia tipo crespella, morbida e strutturata.

Se la pastella si addensa troppo durante il riposo, aggiungi poco latte di mandorla e frulla di nuovo.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

Peso pastella stimato: circa 1,100 kg

Peso finale stimato dopo cottura: circa 900–1,000 g

Calorie: circa 1.650–1.750 kcal

Carboidrati totali: circa 13–16 g

Proteine: circa 60–65 g

Grassi: circa 145–155 g

Per 1 sfoglia grande su 3

Peso indicativo dopo cottura: circa 300–330 g

Calorie: circa 550–580 kcal

Carboidrati totali: circa 4,5–5,5 g

Proteine: circa 20–22 g

Grassi: circa 48–52 g

Per 1 sfoglia piccola su 6

Peso indicativo dopo cottura: circa 150–165 g

Calorie: circa 275–290 kcal

Carboidrati totali: circa 2,2–2,7 g

Proteine: circa 10–11 g

Grassi: circa 24–26 g

Queste sfoglie chetogeniche tipo crespella sono pensate soprattutto per lasagne keto, cannelloni morbidi e preparazioni al forno con ripieni cremosi.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.