

Panini chetogenici morbidi allo yogurt greco per hamburger

Ingredienti

Per 4 panini medi

- 120 g mozzarella ben scolata
- 80 g yogurt greco intero denso
- 2 uova medie
- 45 g farina di mandorle finissima
- 25 g proteine isolate neutre
- 18 g fibra di avena
- 10 g psillio in polvere fine
- 6 g lievito istantaneo per salati
- 3 g sale
- 8 g olio extravergine di oliva delicato
- 5 g aceto di mele
- semi di sesamo q.b. per la superficie, facoltativi

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo impasto: 10 minuti
- Cottura: 28–32 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora
- Difficoltà: media
- Porzioni: 4 panini
- Peso finale stimato: circa 300–330 g
- Formato consigliato: 4 panini da hamburger medi

Procedimento

1. Scola molto bene la mozzarella e tagliala a pezzetti.
2. Metti nel bicchiere del frullatore mozzarella, yogurt greco, uova, olio e aceto di mele.
3. Frulla fino a ottenere una crema liscia e uniforme, senza pezzi visibili di mozzarella.
4. In una ciotola mescola farina di mandorle, proteine isolate, fibra di avena, psillio, lievito e sale.
5. Versa la crema nella ciotola con gli ingredienti secchi.
6. Mescola bene con una spatola fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo.
7. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti. In questo tempo lo psillio e la fibra assorbiranno l'umidità.
8. Con le mani leggermente umide dividi l'impasto in 4 parti uguali.
9. Forma 4 panini rotondi, sistemali su una teglia con carta forno e schiacciali leggermente.
10. Aggiungi in superficie i semi di sesamo, se li usi.
11. Cuoci in forno statico preriscaldato a 175°C per 28–32 minuti.
12. Sforna i panini e lasciali raffreddare completamente su una griglia prima di tagliarli.

Consistenza

Prima del riposo l'impasto appare molto morbido, quasi cremoso, ma non deve essere liquido.

Dopo 10 minuti diventa più compatto, modellabile e leggermente appiccicoso. È normale: non va asciugato troppo con altra farina.

Dopo la cottura i panini devono risultare morbidi, leggermente elastici, con una mollica compatta ma non gommosa. Si tagliano bene quando sono completamente freddi.

Metodo tecnico

In questa ricetta la morbidezza arriva dallo yogurt greco e dalla mozzarella frullata. La mozzarella non deve restare a pezzi: va trasformata in crema insieme agli ingredienti umidi, così si distribuisce meglio nell'impasto.

Lo psillio e la fibra di avena servono a dare struttura e ad assorbire l'umidità. Per questo il riposo è importante: se si formano subito i panini, l'impasto può sembrare troppo morbido e difficile da gestire.

Le proteine isolate aiutano a dare sostegno alla mollica, ma non vanno aumentate troppo perché possono rendere il panino asciutto.

Conservazione

I panini si conservano in frigorifero per 2–3 giorni, chiusi in un contenitore ermetico.

Si possono congelare già cotti, meglio se tagliati a metà e separati con carta forno. In freezer si conservano per circa 1 mese.

Per servirli, lasciali scongelare e scaldali qualche minuto in forno, friggitrice ad aria o padella antiaderente. Da freddi sono buoni, ma leggermente tostati rendono molto meglio.

Segreti e trucchi

Non saltare il riposo dell'impasto: è il passaggio che permette allo psillio di lavorare bene.

Non aggiungere altra farina subito, anche se l'impasto sembra morbido. Aspetta prima i 10 minuti di riposo.

Usa mozzarella ben scolata. Se è molto acquosa, tamponala con carta cucina prima di frullarla.

Taglia i panini solo quando sono freddi: appena usciti dal forno sono più delicati e la mollica deve stabilizzarsi.

Se dopo la prova li senti troppo umidi, nella versione successiva puoi aumentare la fibra di avena a 22 g. Se invece risultano troppo asciutti, puoi ridurre le proteine isolate a 20 g.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 725 kcal
- Carboidrati: circa 12 g
- Proteine: circa 65 g
- Grassi: circa 46 g

Per 1 panino, dividendo l'impasto in 4:

- Calorie: circa 181 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 16 g
- Grassi: circa 11,5 g

I valori sono indicativi e possono cambiare in base alla marca degli ingredienti utilizzati.

Puoi usare questi panini come base per hamburger chetogenici, panini farciti salati o colazioni salate più ricche.

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