

# Pizza chetogenica con bresaola, rucola e scaglie di grana

La pizza chetogenica con bresaola, rucola e scaglie di grana è una pizza keto fresca, saporita e perfetta per l'estate. Ha una base morbida e dorata, preparata con mozzarella, farine e fibre keto, e una farcitura aggiunta a crudo, semplice ma molto gustosa.

È una di quelle pizze che portano subito in tavola colore, profumo e leggerezza: la bresaola resta delicata, la rucola aggiunge freschezza e il grana completa tutto con il suo sapore deciso.

## Per la base pizza keto

- 120 g mozzarella per pizza, ben asciutta
- 1 uovo medio
- 35 g farina di mandorle
- 15 g fibra di avena
- 8 g fibra di frumento
- 10 g grana grattugiato
- 4 g lievito istantaneo per salati
- 10 g olio extravergine d'oliva
- 1 pizzico di sale
- aglio in polvere facoltativo, pochissimo
- cipolla in polvere facoltativa, pochissima

## Per la farcitura

- 80 g bresaola
- 35-40 g rucola fresca
- 30 g grana a scaglie
- 10 g olio extravergine d'oliva
- pepe nero a piacere
- qualche goccia di succo di limone, facoltativo

## Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo impasto: 5-8 minuti
- Cottura: 18-22 minuti
- Tempo totale: circa 40 minuti
- Difficoltà: facile/media
- Porzioni: 2
- Diametro consigliato: circa 24-26 cm
- Peso finale stimato: circa 360-380 g

## Procedimento

1. Taglia la mozzarella a pezzi e frullala fino a ottenere un composto il più possibile fine e uniforme.

2. Aggiungi l'uovo, l'olio extravergine d'oliva, il sale e il grana grattugiato. Mescola bene.
3. Unisci la farina di mandorle, la fibra di avena, la fibra di frumento e il lievito istantaneo per salati.
4. Aggiungi, se ti piace, un pizzichino di aglio in polvere e cipolla in polvere. Non devono sentirsi troppo: servono solo ad arrotondare il sapore dell'impasto.
5. Mescola con una spatola fino a ottenere un impasto morbido, umido e leggermente appiccicoso.
6. Lascia riposare l'impasto per 5-8 minuti, così le fibre iniziano ad assorbire l'umidità e la base diventa più gestibile.
7. Trasferisci l'impasto su un foglio di carta forno leggermente unto.
8. Stendilo con le mani leggermente unte o con una spatola, formando una base rotonda da circa 24-26 cm.
9. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 18-22 minuti, finché la base risulta dorata e stabile.
10. Sforna la base e lasciala intiepidire per 2-3 minuti.
11. Distribuisci sopra la rucola ben asciutta.
12. Aggiungi la bresaola a fette, piegandola leggermente senza schiacciarla.
13. Completa con le scaglie di grana.
14. Condisci con olio extravergine d'oliva, pepe nero e, se ti piace, qualche goccia di limone.
15. Servi subito.

## Consistenza

Prima della cottura l'impasto è morbido, umido e leggermente appiccicoso, ma non liquido. Dopo il breve riposo diventa più compatto e si stende meglio.

Dopo la cottura la base resta dorata sotto, morbida all'interno e abbastanza stabile da reggere la farcitura fresca. Non è una pizza secca e croccantissima: è una base keto morbida, saporita e piacevole da mangiare anche con ingredienti aggiunti a crudo.

## Metodo tecnico

La mozzarella va frullata prima di essere incorporata perché aiuta a rendere l'impasto più uniforme. In questo modo si distribuisce meglio nella base e non crea pezzi irregolari durante la cottura.

La bresaola, la rucola e il grana non vanno cotti. Si aggiungono solo alla fine, quando la base è già pronta e leggermente intiepidita. Così la bresaola resta morbida, la rucola rimane fresca e il grana conserva tutto il suo sapore.

La fibra di avena e la fibra di frumento aiutano a dare struttura alla base. Non vanno sostituite liberamente con altre farine, perché ogni fibra assorbe in modo diverso e può cambiare molto la consistenza finale.

## Conservazione

Questa pizza è migliore appena preparata.

La base cotta, senza farcitura, può essere conservata in frigorifero per 24 ore, ben coperta, e farcita al momento.

La pizza già farcita può essere conservata in frigorifero per poche ore, ma la rucola tenderà ad ammorbidirsi.

Il congelamento non è consigliato per la pizza già farcita. Puoi invece congelare solo la base cotta, ben avvolta, fino a 1 mese.

## Segreti e trucchi

- Usa mozzarella per pizza ben asciutta, non mozzarella troppo acquosa.
- Frulla sempre la mozzarella prima di aggiungerla all'impasto.
- Non stendere la base troppo sottile: deve restare morbida e stabile.
- Ungi leggermente la carta forno per evitare che l'impasto si attacchi.
- Lascia intiepidire la base prima di aggiungere la bresaola.
- Asciuga bene la rucola prima di usarla.
- Il limone è facoltativo: poche gocce bastano per dare freschezza senza coprire il sapore della bresaola.
- Se vuoi una pizza ancora più ricca, puoi aggiungere qualche scaglia extra di grana prima di servire.

### Per l'intera pizza

- Calorie: circa 820 kcal
- Carboidrati: circa 9-11 g
- Proteine: circa 67 g
- Grassi: circa 56 g

### Per 1 porzione

Considerando 2 porzioni da circa 180-190 g ciascuna:

- Calorie: circa 410 kcal
- Carboidrati: circa 4,5-5,5 g
- Proteine: circa 33,5 g
- Grassi: circa 28 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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](http://ketosenzarinunce.com).