

Piadina proteica di albumi al grana, sesamo ed erba cipollina

Per 2 piadine proteiche

- 6 albumi, circa **200 g**
- 2 tuorli, circa **36 g**
- 20 g grana o parmigiano grattugiato
- 2 g psillio finissimo
- 5 g semi di sesamo
- 1 cucchiaino di erba cipollina fresca tritata
oppure 1 cucchiaino scarso di erba cipollina secca
- sale fino q.b., poco perché il formaggio è già saporito
- pepe nero q.b.
- pochissimo olio per ungere la padella, solo se necessario

Nota pratica sulle uova

Se non usi albumi già separati, parti da **6 uova intere**.

Per questa ricetta userai:

- tutti i **6 albumi**
- solo **2 tuorli**

Ti avvanzeranno quindi **4 tuorli**, che possono essere recuperati per preparare piccoli biscottini salati friabili, da usare nelle insalate, come aggiunta croccante oppure come snack.

Se vuoi vedere altre idee pratiche, puoi leggere anche la sezione “Cosa fare con 4 tuorli avanzati”.

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 5 minuti
- **Riposo:** 3-5 minuti
- **Cottura:** 4-6 minuti per piadina
- **Tempo totale:** circa 15-20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2 piadine
- **Peso finale stimato:** circa 225-235 g totali
- **Peso indicativo per 1 piadina:** circa 112-118 g
- **Formato consigliato:** padella antiaderente da 22-24 cm

Procedimento

1. Separa gli albumi dai tuorli.
2. Versa in una ciotola i **6 albumi** e aggiungi solo **2 tuorli**.

3. Sbatti con una forchetta o con una frusta a mano, senza montare troppo. Il composto deve diventare uniforme e leggermente schiumoso, ma non montato a neve.
4. Aggiungi il grana grattugiato, lo psillio finissimo, i semi di sesamo, l'erba cipollina, poco sale e pepe.
5. Mescola bene e lascia riposare per **3-5 minuti**. Questo piccolo riposo aiuta lo psillio ad assorbire una parte dell'umidità e rende la piadina più stabile.
6. Scalda una padella antiaderente. Se serve, ungila appena con pochissimo olio e rimuovi l'eccesso con carta da cucina.
7. Versa metà composto nella padella e distribuiscilo in modo uniforme, come una frittata sottile.
8. Cuoci a fuoco medio-basso con coperchio per circa **2-3 minuti**, finché la superficie comincia ad asciugarsi.
9. Gira delicatamente la piadina con una spatola larga e cuoci ancora **1-2 minuti** dall'altro lato.
10. Trasferisci la piadina su un piatto e lasciala intiepidire. Da calda è più delicata; da tiepida diventa più flessibile e facile da farcire.
11. Ripeti con il resto del composto per preparare la seconda piadina.

Consistenza

L'impasto prima della cottura è liquido, simile a quello di una frittata sottile, ma leggermente più corposo grazie allo psillio.

Dopo la cottura la piadina risulta morbida, sottile, proteica e abbastanza elastica da essere piegata o arrotolata. Il sesamo aggiunge una piccola nota croccante e tostata, mentre l'erba cipollina rende il sapore più fresco e meno "frittatoso".

Metodo tecnico

Lo psillio va usato in dose minima: qui bastano **2 g per 2 piadine**. Serve solo a dare un po' di elasticità e tenuta, senza rendere la base gommosa.

Il grana migliora sapore, doratura e asciugatura della superficie. Il sesamo aggiunge profumo e consistenza, mentre l'erba cipollina rende la piadina più saporita e più adatta a farciture salate.

La cottura deve essere dolce. Se il fuoco è troppo alto, la piadina si secca fuori, resta fragile e può rompersi quando la pieghi.

Conservazione

Le piadine proteiche di albumi sono migliori appena preparate o consumate entro poche ore.

Puoi conservarle in frigorifero per **1 giorno**, ben coperte con pellicola o in un contenitore chiuso.

Per scaldarle, passale pochi secondi in padella antiaderente a fuoco basso. Non scaldarle troppo, altrimenti diventano più asciutte.

Si possono congelare, ma non è la soluzione migliore: essendo molto ricche di albumi, dopo lo scongelamento possono perdere un po' di morbidezza.

Segreti e trucchi

Non montare gli albumi a neve per questa versione: se li monti troppo, la piadina diventa più simile al pane nuvola, ma meno pratica da piegare.

Lascia sempre riposare il composto qualche minuto dopo aver aggiunto lo psillio.

Usa una padella antiaderente buona: qui fa davvero la differenza.

Girala solo quando la superficie è quasi asciutta. Se la giri troppo presto, rischia di rompersi.

Se vuoi rendere il sesamo più visibile, puoi tenere da parte un pizzichino dei 5 g totali e distribuirlo sulla superficie appena versi il composto in padella.

Per una versione più profumata puoi aggiungere anche una puntina di paprika dolce, aglio in polvere o pepe nero macinato fresco.

Idee per farcirle

Questa piadina può essere farcita con:

- bresaola, formaggio spalmabile e rucola
- prosciutto cotto e formaggio cremoso
- salmone affumicato e ricotta
- tonno e insalata verde
- formaggio spalmabile, noci tritate e valeriana

Per il nostro menù venerdì-sabato, la farcitura pensata è:

bresaola, formaggio spalmabile, noci e rucola facoltativa.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

2 piadine — peso finale stimato circa 225-235 g

- **Calorie:** circa **325 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **4 g**
- **Proteine:** circa **35 g**
- **Grassi:** circa **18 g**

Per 1 piadina

circa 112-118 g

- **Calorie:** circa **162 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **2 g**
- **Proteine:** circa **17,5 g**

- **Grassi:** circa **9 g**

I valori non includono la farcitura e possono variare leggermente in base alla grandezza delle uova, al tipo di grana utilizzato e alla quantità reale di olio assorbita in cottura.

Se vuoi usare questa ricetta come base per una colazione salata, puoi abbinarla a una farcitura semplice e restare comunque su una colazione leggera, proteica e saziante.

Farcitura consigliata per una colazione salata leggera

Per usare questa piadina come colazione salata nel menù, io la preparo con una farcitura semplice, saporita e saziante:

- 1 piadina proteica di albumi
- 30 g bresaola
- 30 g formaggio spalmabile
- 10 g noci tritate grossolanamente
- qualche foglia di rucola, facoltativa

Questa farcitura resta leggera, ma rende la piadina più completa: la bresaola aggiunge proteine, il formaggio spalmabile dà morbidezza, le noci aggiungono una parte croccante e più saziante.

Naturalmente la piadina può essere farcita anche in altri modi, ma questa è la versione pensata per il menù.

Valori nutrizionali stimati della piadina farcita

Per 1 piadina farcita con 30 g bresaola, 30 g formaggio spalmabile, 10 g noci e rucola facoltativa

- **Calorie:** circa **350 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **3 g**
- **Proteine:** circa **30 g**
- **Grassi:** circa **23 g**

I valori possono variare leggermente in base al tipo di formaggio spalmabile e alla bresaola utilizzata.

[Se vuoi vedere altre idee simili, puoi continuare con la categoria **Colazioni salate chetogeniche**.](#)

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