

Focaccia chetogenica alta e soffice allo stracchino

Per l'impasto

- 320 g di stracchino
- 5 uova medie
- 90 g di farina di mandorle **finissima**
- 35 g di fibra di avena
- 20 g di proteine isolate **neutre**
- 12 g di psillio in polvere **fine**
- 25 g di parmigiano o grana grattugiato
- 12 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 cucchiaino raso di sale
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva

Per la superficie

- 1 tuorlo per spennellare **oppure**
- poco olio extravergine d'oliva da spennellare
- facoltativo: poco sale grosso
- facoltativo: rosmarino oppure origano

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di riposo:** 8 minuti
- **Tempo di cottura:** 32-38 minuti
- **Tempo totale:** circa 55-60 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** variabili, in base a come la tagli
- **Peso finale stimato:** circa 700 g
- **Teglia consigliata:** circa 20 x 30 cm per una focaccia alta ma comoda da tagliare; se la vuoi ancora più alta puoi usare una teglia più piccola

Procedimento

1. Accendi il forno a **175°C statico**.
2. Rivesti la teglia con carta forno e ungila leggermente.
3. Metti lo stracchino in una ciotola capiente e lavoralo con una forchetta o una spatola fino a renderlo più cremoso.
4. Aggiungi le uova una alla volta e mescola bene fino a ottenere una base omogenea.
5. Unisci il parmigiano grattugiato, il sale e il cucchiaio di olio.
6. In una seconda ciotola mescola bene la farina di mandorle, la fibra di avena, le proteine isolate, lo psillio e il lievito istantaneo.
7. Versa gli ingredienti secchi nella ciotola con i liquidi e mescola con cura fino a ottenere un impasto uniforme.
8. Lascia riposare l'impasto per **8 minuti**. In questo tempo le fibre e lo psillio assorbono bene l'umidità e l'impasto prende struttura.

9. Trasferisci l'impasto nella teglia e livellalo con una spatola leggermente unta. Deve risultare abbastanza spesso, non sottile.
10. Spennella la superficie con **un po' di tuorlo** per un effetto più dorato, oppure semplicemente con **un po' di olio**. Se vuoi, puoi aggiungere anche poco sale grosso e un po' di rosmarino oppure origano.
11. Cuoci per **32-38 minuti**, finché la superficie è ben dorata e il centro risulta stabile.
12. Sforna e lascia intiepidire bene. Quando è tiepida, togliila dalla teglia e falla raffreddare ancora qualche minuto su una griglia.
13. Tagliala nel formato che preferisci: a quadrotti da buffet, in pezzi più grandi oppure a metà per ricavare tante piccole focaccine da farcire.

Consistenza

Da crudo l'impasto deve risultare **denso, cremoso e spatolabile**, non liquido.

Dopo la cottura la focaccia viene **alta, soffice e ben strutturata**, con una mollica morbida, leggera e regolare. Si taglia bene, non si sbriciola facilmente e si presta anche a essere aperta a metà e farcita.

Metodo tecnico

Lo stracchino rende questa focaccia molto morbida e saporita, ma da solo tenderebbe a dare una struttura troppo cedevole. Per questo viene bilanciato con:

- **farina di mandorle finissima**, che costruisce la base
- **fibra di avena**, che asciuga e alleggerisce
- **proteine isolate neutre**, che aiutano la tenuta e migliorano il taglio
- **psillio fine**, che lega l'impasto e trattiene l'umidità senza farlo collassare

Il riposo prima della cottura è importante perché aiuta l'impasto a stabilizzarsi bene.

Conservazione

- **A temperatura ambiente**: solo per poche ore, ben coperta
- **In frigorifero**: 2-3 giorni in contenitore chiuso
- **In freezer**: fino a 1 mese, già tagliata a pezzi oppure già divisa a metà

Si può congelare senza problemi.

Per gustarla al meglio, basta scaldarla qualche minuto in forno oppure in padella.

Segreti e trucchi

- Usa **farina di mandorle finissima**, non granulosa, altrimenti la mollica viene più pesante.
- Lo **psillio deve essere fine**, così si distribuisce meglio e non crea effetto gommoso.
- Non usare una teglia troppo grande, altrimenti la focaccia viene bassa.
- Se la vuoi ancora più alta, usa una teglia leggermente più piccola.
- Il **tuorlo spennellato sopra** aiuta a ottenere una superficie più dorata e lucida, ma va benissimo anche **solo un po' di olio**.
- Non tagliarla da calda: da tiepida o quasi fredda tiene meglio il taglio.
- Il giorno dopo è ancora più comoda da aprire e farcire.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa **31 g**
- Proteine: circa **98 g**
- Grassi: circa **151 g**

Per 10 porzioni

- Carboidrati: circa **3,1 g**
- Proteine: circa **9,8 g**
- Grassi: circa **15,1 g**

Per 20 porzioni

- Carboidrati: circa **1,6 g**
- Proteine: circa **4,9 g**
- Grassi: circa **7,6 g**

Per 30 porzioni

- Carboidrati: circa **1 g**
- Proteine: circa **3,3 g**
- Grassi: circa **5 g**

- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica