

Pane rustico chetogenico ai semi senza uova

Ingredienti (per 1 pane piccolo da circa 8 fette)

- 150 g di farina di mandorle **finissima**
- 40 g di fibra di avena
- 25 g di semi di lino macinati finemente
 - Se non hai il lino macinato, puoi usare con cautela la farina di lino. Ti consigliamo però di iniziare con una quantità leggermente più bassa rispetto a quella indicata in ricetta e aggiungere il resto poco alla volta solo se serve, osservando sempre la consistenza dell'impasto.
- 12 g di psillio in polvere **fine**
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 cucchiaino raso di sale
- 20 g di semi misti per l'impasto (per esempio semi di girasole, zucca, sesamo o chia)
- 1 cucchiaino di cipolla secca oppure cipolla in polvere oppure 1/2 cucchiaino di aglio secco o aglio in polvere
- 260 ml di acqua **bollente**
- 25 ml di olio extravergine delicato oppure olio dal gusto leggero
- 1 cucchiaino di aceto di mele

Per la superficie:

- 1 cucchiaio di semi misti
- 1 cucchiaino di olio

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo breve: 2 minuti
- Cottura: 40–45 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 8 fette
- Peso stimato di 1 fetta: circa 60–65 g
- Formato consigliato: filoncino basso oppure piccolo pane ovale
- Teglia consigliata: teglia con carta forno, senza stampo alto

Procedimento

1. Preriscalda il forno statico a 180°C e prepara una teglia rivestita con carta forno.
2. In una ciotola capiente metti farina di mandorle, fibra di avena, semi di lino macinati finemente, psillio, lievito, sale, semi misti e cipolla secca oppure aglio secco.
3. Mescola molto bene tutti gli ingredienti secchi, così da distribuire in modo uniforme sia i leganti sia i semi all'interno dell'impasto.
4. Versa tutta insieme l'acqua bollente.
5. Aggiungi subito anche l'olio e l'aceto di mele.

6. Mescola rapidamente con un cucchiaino robusto o una spatola. All'inizio l'impasto sembrerà molto morbido, poi inizierà ad addensarsi in poco tempo.
7. Lascia riposare l'impasto 2 minuti, così psillio e lino finiscono di assorbire bene i liquidi.
8. Trasferisci l'impasto sulla teglia e forma con le mani leggermente unte un filoncino rustico basso oppure un pane ovale compatto. Non farlo troppo alto.
9. Spennella leggermente la superficie con il cucchiaino di olio e distribuisci sopra i semi misti.
10. Incidi leggermente la superficie con un coltello affilato, senza affondare troppo.
11. Cuoci in forno statico già caldo per 40–45 minuti, finché il pane risulta ben dorato all'esterno e asciutto anche nei lati.
12. Sformalo e trasferiscilo subito su una griglia.
13. Lascialo raffreddare completamente prima di tagliarlo. Questo passaggio è importante per far assestare bene la mollica.

Consistenza

L'impasto deve risultare morbido, denso e modellabile, non liquido.

Deve poter essere lavorato con le mani leggermente unte senza allargarsi troppo sulla teglia.

Prima della cottura il pane deve restare compatto e mantenere bene la forma.

Dopo la cottura deve risultare rustico, stabile al taglio, asciutto fuori e morbido all'interno, ma senza effetto bagnato.

Una volta freddo, la fetta deve restare intera senza sbriciolarsi facilmente.

Metodo tecnico

In questo pane lo psillio e il lino aiutano a creare una struttura stabile anche senza uova, mentre la fibra di avena alleggerisce il morso e rende il risultato meno pesante.

I semi aggiunti nell'impasto non servono solo per il gusto: aiutano anche a dare una sensazione più rustica e una texture più ricca.

La scelta di dare al pane una forma bassa e compatta è importante, perché aiuta una cottura più uniforme e riduce il rischio di interno troppo umido.

La cipolla secca o l'aglio secco danno più carattere al pane, senza complicare la ricetta.

Conservazione

- A temperatura ambiente: fino a 1 giorno, ben coperto
- In frigorifero: 2–3 giorni
- In freezer: sì, già affettato oppure intero

Per gustarlo al meglio, ti consigliamo di scaldarlo leggermente oppure di tostarlo dopo il primo giorno.

Segreti e trucchi

- Usa sempre **farina di mandorle finissima**, non granulosa.
- L'acqua deve essere davvero **bollente**, non solo molto calda.

- Non fare il pane troppo alto: in questa ricetta una forma più bassa aiuta molto la riuscita.
- Non esagerare con i semi dentro l'impasto, altrimenti rischi di appesantire troppo la struttura.
- Se usi semi di zucca o girasole molto grandi, meglio spezzettarne una parte o mescolarli con semi più piccoli.
- Cipolla secca e aglio secco vanno dosati con equilibrio: devono profumare il pane, non coprirne tutto il gusto.
- Non tagliarlo da caldo, anche se sembra pronto: da caldo è più delicato e la mollica non è ancora stabilizzata.
- Se usi un supporto in silicone, considera che potrebbero servire alcuni minuti in più di cottura.
- Dopo la cottura lascialo raffreddare su una griglia, così il fondo non trattiene umidità.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 1460 kcal
- Carboidrati: circa 24 g
- Proteine: circa 46 g
- Grassi: circa 126 g

Per 1 fetta:

- Calorie: circa 182 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 5,8 g
- Grassi: circa 15,8 g
- **Peso stimato di 1 fetta: circa 60–65 g**
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce. **Keto Amica**