

# Bagel chetogenici salati alla curcuma

I bagel chetogenici salati alla curcuma sono piccoli panini morbidi, dorati e profumati, pensati per colazioni salate, brunch, pranzi fuori casa o farciture semplici da portare al lavoro.

La curcuma dà un colore caldo e invitante, mentre aglio in polvere, cipolla in polvere e un pizzico di pepe rendono l'impasto più saporito senza appesantirlo.

Sono perfetti tagliati a metà, leggermente tostati e farciti con formaggio spalmabile, salmone, prosciutto, uova, tonno, avocado o insalata croccante.

## Ingredienti

### Per 6 bagel piccoli

- 175 g mozzarella grattugiata da pizza, non mozzarella fresca in acqua
- 50 g formaggio spalmabile full fat
- 100 g farina di mandorle finissima
- 1 uovo grande, a temperatura ambiente
- 8 g psillio in polvere
- 5 g lievito istantaneo per salati o lievito neutro
- ½ cucchiaino scarso di curcuma
- ¼ cucchiaino aglio in polvere
- ¼ cucchiaino cipolla in polvere, facoltativa
- un pizzico piccolo di pepe nero
- semi di sesamo per la superficie

Non aggiungo sale perché mozzarella e formaggio spalmabile sono già sapidi.

## Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Cottura:** 18-22 minuti
- **Tempo totale:** circa 35 minuti
- **Difficoltà:** media facile
- **Porzioni:** 6 bagel piccoli
- **Peso finale stimato:** circa 300-330 g totali
- **Peso indicativo per bagel:** circa 50-55 g
- **Categoria:** Colazioni salate chetogeniche

## Procedimento

1. Accendi il forno a **180°C statico** e prepara una teglia rivestita con carta forno.
2. In una ciotola mescola la **farina di mandorle**, lo **psillio**, il **lievito**, la **curcuma**, l'aglio in polvere, la cipolla in polvere e il pepe nero.
3. In una ciotola adatta al microonde metti la **mozzarella grattugiata** e il **formaggio spalmabile**.
4. Sciogli per circa **60-90 secondi**, mescolando a metà tempo, fino a ottenere un composto caldo, morbido e filante.
5. Aggiungi subito il mix secco e l'uovo leggermente sbattuto.
6. Mescola prima con una spatola. All'inizio l'impasto sembrerà appiccicoso e irregolare: è normale.

7. Lavora poi con le mani leggermente unte fino a ottenere un impasto omogeneo e dorato.
8. Lascia intiepidire qualche minuto. L'impasto deve essere ancora lavorabile, ma non bollente.
9. Dividi l'impasto in **6 pezzi uguali**.
10. Forma ogni pezzo in un piccolo cilindro lungo circa **10-11 cm**.
11. Chiudi ogni cilindro ad anello, pizzicando bene le estremità.
12. Sistema i bagel sulla teglia, lasciando il foro centrale abbastanza largo.
13. Spennella la superficie con pochissima acqua oppure con un velo di uovo sbattuto.
14. Cospargi con semi di sesamo.
15. Cuoci a **180°C statico per 18-22 minuti**, finché i bagel saranno gonfi, dorati e asciutti in superficie.
16. Lasciali raffreddare almeno **15-20 minuti** prima di tagliarli e farcirli.

## Consistenza

L'impasto crudo è morbido, elastico, caldo e leggermente appiccicoso. Deve mantenere la forma quando lo chiudi ad anello.

Dopo la cottura i bagel sono morbidi, leggermente elastici e più compatti rispetto a un pane tradizionale. La superficie resta dorata, mentre l'interno rimane adatto a essere tagliato e farcito.

## Metodo tecnico

La mozzarella grattugiata da pizza è fondamentale perché crea elasticità. Il formaggio spalmabile ammorbidisce l'impasto, mentre psillio e farina di mandorle assorbono l'umidità e aiutano la struttura.

La curcuma serve soprattutto per dare colore e una nota calda. Non bisogna esagerare, perché altrimenti il sapore diventa troppo dominante. Un pizzico di pepe nero la accompagna bene e rende il profumo più rotondo.

## Conservazione

I bagel salati alla curcuma si conservano in frigorifero, chiusi in un contenitore ermetico, per **5-6 giorni**.

Si possono congelare già tagliati a metà, separati con carta forno.

In freezer si conservano fino a **3 mesi**.

Per usarli, puoi scaldarli in tostapane, friggitrice ad aria o padella antiaderente per pochi minuti.

## Segreti e trucchi

Non usare mozzarella fresca in acqua: contiene troppa umidità e può rendere l'impasto molle.

Non aggiungere sale prima di assaggiare: i formaggi sono già sapidi.

Se vuoi un colore più intenso, non aumentare troppo la curcuma. Meglio restare su mezzo cucchiaino scarso, così il bagel resta equilibrato.

Se l'impasto si raffredda troppo e diventa duro da lavorare, scaldalo pochi secondi al microonde e torna morbido.

Il bagel salato rende meglio se viene tagliato e tostato leggermente prima della farcitura.

## Idee per farcirli

Puoi farcirli con:

- formaggio spalmabile e salmone affumicato
- prosciutto cotto e insalata
- uova strapazzate
- tonno e maionese al limone
- avocado e pepe nero
- pollo freddo e verdure croccanti
- scamorza, rucola e pomodorini in piccola quantità

## 📄 Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta — 6 bagel

- **Calorie:** circa 1390 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 40 g
- **Proteine:** circa 77 g
- **Grassi:** circa 109 g

### Per 1 bagel

- **Calorie:** circa 232 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 6,7 g
- **Proteine:** circa 12,8 g
- **Grassi:** circa 18,1 g

I valori sono indicativi e possono cambiare in base alla marca di mozzarella, formaggio spalmabile e farina di mandorle.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com).