

Pane tramezzino keto al forno

Morbido, sottile e versatile, questo pane tramezzino keto è pensato per essere farcito proprio come il classico pane da sandwich, ma con una consistenza soffice, flessibile e abbastanza resistente da accogliere farciture calde o fredde senza rompersi.

Con una sola teglia si ottengono 8 fette grandi, perfette per preparare 4 tramezzini doppi. Può essere gustato morbido, tostato sulla griglia oppure mantenuto più elastico per essere utilizzato come base per roll salati.

La buona riuscita dipende soprattutto dalla montata iniziale delle uova, dal breve riposo dell'impasto e dalla cottura tra due fogli di carta forno.

Ingredienti

Per 8 fette grandi – circa 4 tramezzini

- 4 uova medie, circa 210–220 g sgusciate
- 160 g formaggio spalmabile
- 45 g farina di mandorle finissima
- 20 g fibra di avena
- 8 g proteine isolate di pisello
- 6 g psillio fine
- 6 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- 3 g sale

Spezie facoltative, a piacere:

- aglio essiccato
- cipolla essiccata
- erba cipollina
- paprika dolce
- origano
- pepe nero

Le spezie vanno utilizzate con moderazione per mantenere la base abbastanza neutra e lasciare alla farcitura il ruolo principale.

i □ Informazioni rapide

Preparazione: circa 15 minuti

Riposo dell'impasto: 5 minuti

Cottura: circa 18–20 minuti

Temperatura: 170°C forno statico

Resa: 8 fette grandi

Porzioni: 4 tramezzini da 2 fette

Difficoltà: facile

Per la cottura servono due fogli di carta forno.

Procedimento

1. Preriscalda il forno statico a 170°C. Rivesti una teglia grande con un foglio di carta forno e prepara un secondo foglio da utilizzare sopra l'impasto.
2. Metti le uova e il sale in una ciotola capiente e montale con le fruste elettriche per circa 3–4 minuti, fino a renderle chiare, gonfie e spumose. Questo passaggio incorpora aria e contribuisce alla struttura morbida del pane.
3. Aggiungi il formaggio spalmabile poco alla volta e continua a lavorare brevemente, solo fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
4. In una seconda ciotola mescola accuratamente la farina di mandorle, la fibra di avena, le proteine isolate di pisello, lo psillio e il lievito. Se desideri aromatizzare la versione salata, aggiungi in questo momento anche le spezie scelte.
5. Incorpora gradualmente gli ingredienti secchi al composto di uova e formaggio, mescolando delicatamente con una frusta a mano o una spatola. Aggiungi le polveri poco alla volta, aspettando che ogni parte sia ben incorporata prima di procedere.
6. Lascia riposare l'impasto per circa 5 minuti. In questo tempo lo psillio e le fibre assorbiranno parte dei liquidi. Alla fine del riposo il composto deve risultare cremoso e piuttosto denso, ma ancora facilmente spalmabile. Non deve diventare un impasto da lavorare con le mani.
7. Versa il composto sulla teglia preparata e distribuiscilo grossolanamente. Copri con il secondo foglio di carta forno e stendi delicatamente fino a ottenere un rettangolo sottile e uniforme. Controlla soprattutto bordi e angoli, che dovrebbero avere uno spessore simile al centro.
8. Cuoci a 170°C per circa 15 minuti mantenendo il foglio di carta forno superiore.
9. Se il pane verrà utilizzato per preparare tramezzini da farcire e successivamente tostare, trascorsi i primi 15 minuti rimuovi delicatamente il foglio superiore e prosegui la cottura scoperto per altri 3–5 minuti, fino a quando la superficie appare leggermente asciutta e appena dorata.
10. Se invece desideri utilizzare la base per preparare roll morbidi e flessibili, lascia il foglio superiore anche durante gli ultimi 3–5 minuti di cottura. In questo modo la superficie perderà meno umidità e rimarrà più elastica. Una volta sfornato, attendi qualche minuto e rimuovi delicatamente il foglio superiore per evitare che il vapore formi eccessiva condensa.
11. Lascia raffreddare completamente prima di tagliare il pane. Ricava 8 fette grandi e regolari. Sovrapponendole due a due otterrai 4 tramezzini.

Un tramezzino corrisponde a 2 fette, circa 70 g di pane senza farcitura.

Consistenza

Appena cotto il pane è morbido e delicato. Raffreddandosi si stabilizza e acquista maggiore resistenza, mantenendo comunque una buona elasticità.

La superficie non deve diventare croccante come quella di un pane tradizionale: il risultato corretto è una base sottile, soffice, pieghevole e facilmente farcibile.

Se viene successivamente passato sulla griglia, l'esterno diventa leggermente dorato mentre l'interno rimane morbido.

Metodo tecnico

Le uova montate incorporano aria e creano la struttura iniziale della preparazione.

Il formaggio spalmabile mantiene l'impasto morbido e contribuisce a evitare che la base si asciughi eccessivamente.

La farina di mandorle dà corpo, mentre la fibra di avena assorbe parte dell'umidità e aiuta a ottenere una consistenza più asciutta e simile a quella di un pane sottile.

Le proteine isolate di pisello contribuiscono alla struttura e alla stabilità della fetta una volta raffreddata.

Lo psillio lega il composto, assorbe i liquidi e migliora elasticità e resistenza.

La cottura tra due fogli di carta forno limita il rigonfiamento irregolare e permette di ottenere uno spessore più uniforme.

La gestione degli ultimi minuti di cottura permette infine di adattare la consistenza all'utilizzo finale: leggermente più asciutta per i tramezzini oppure più morbida ed elastica per i roll.

Conservazione

Una volta completamente freddo, conserva il pane in frigorifero in un contenitore ben chiuso per circa 3 giorni.

Può essere congelato fino a circa 2 mesi.

Per maggiore praticità, congela le fette già porzionate e separate da piccoli fogli di carta forno, così sarà possibile prelevare soltanto la quantità necessaria.

Prima di riporlo in frigorifero o nel freezer assicurati che sia completamente freddo.

I tempi di conservazione sono indicativi e si basano sulle linee guida USDA FoodKeeper e USDA FSIS/FoodSafety.gov per la conservazione domestica degli alimenti, considerando frigorifero a $\leq 4^{\circ}\text{C}$ e freezer a $\leq -18^{\circ}\text{C}$.

Segreti di Oxi

Non saltare i 3–4 minuti di montata delle uova: sono importanti per ottenere una base più leggera e ben strutturata.

Mescola accuratamente gli ingredienti secchi prima di incorporarli, soprattutto per distribuire uniformemente lo psillio.

Una volta unite le polveri, non lavorare inutilmente l'impasto.

Rispetta i 5 minuti di riposo: permettono allo psillio e alle fibre di assorbire correttamente i liquidi.

Durante la stesura cerca di mantenere lo stesso spessore anche lungo i bordi, perché le parti troppo sottili tendono ad asciugarsi prima.

Per un tramezzino caldo, farcisci il pane e tostalo sulla griglia o su una piastra rigata per circa 1–2 minuti per lato a temperatura media.

Per un roll, mantieni invece la base più morbida lasciando la carta forno superiore anche durante gli ultimi minuti di cottura.

Evita di lasciare il pane caldo completamente chiuso tra i due fogli di carta forno fino al raffreddamento completo, perché il vapore potrebbe creare condensa e rendere la superficie eccessivamente umida.

Valori nutrizionali

Ricetta completa – 8 fette

Energia: circa 975 kcal

Proteine: circa 52 g

Grassi: circa 78 g

Carboidrati netti: circa 12,5 g

Per 1 fetta su 8

Energia: circa 122 kcal

Proteine: circa 6,5 g

Grassi: circa 9,8 g

Carboidrati netti: circa 1,6 g

Per 1 tramezzino – 2 fette

Energia: circa 244 kcal

Proteine: circa 13 g

Grassi: circa 19,5 g

Carboidrati netti: circa 3,1 g

I valori nutrizionali sono calcolati con USDA FoodData Central e Cronometer. Stime indicative.

□ Questa ricetta nasce nella cucina di Oxi per rendere anche un semplice tramezzino qualcosa di morbido, versatile e goloso, sempre nello spirito di Keto senza rinunce.

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