

Piadina chetogenica rustica all'olio e semi senza latticini

Per 2 piadine medie:

- 1 uovo medio intero a **temperatura ambiente**
- 40 g di farina di mandorle **finissima**
- 18 g di farina di lino dorato **macinata fine**
- 10 g di semi misti piccoli (sesamo, chia, lino, canapa decorticata)
- 8 g di psillio in polvere **finissima**
- 20 g di olio extravergine di oliva delicato
- 45 g di acqua tiepida
- 2 g di sale
- 2 g di lievito istantaneo per preparazioni salate

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di riposo:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 8 minuti
- **Tempo totale:** 28 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2 piadine medie
- **Peso finale stimato:** circa 125 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 62 g
- **Padella consigliata:** 20–22 cm antiaderente

Procedimento

1. In una ciotola metti l'uovo, l'olio, l'acqua tiepida e il sale. Mescola bene con una forchetta.
2. Aggiungi la farina di mandorle, la farina di lino, i semi, lo psillio e il lievito.
3. Mescola fino a ottenere un impasto morbido, compatto e leggermente appiccicoso.
4. Lascia riposare l'impasto per **10 minuti**.
5. Dividilo in **2 parti uguali**.
6. Stendi ogni porzione tra due fogli di carta forno, formando due piadine sottili ma non troppo fragili.
7. Scalda bene una padella antiaderente e cuoci una piadina per volta a fuoco medio-basso per circa **3-4 minuti per lato**.
8. Appena cotte, sovrapponile e coprile con un canovaccio per 2 minuti.

Consistenza

L'impasto crudo deve risultare morbido, lavorabile e leggermente umido, ma non liquido. Dopo il riposo prende corpo e diventa più facile da stendere.

Da cotta, la piadina resta morbida, rustica e pieghevole, con una superficie asciutta ma non secca. I semi si sentono al morso ma non devono disturbare.

Metodo tecnico

In questa versione l'olio prende il posto dei latticini nel dare piacevolezza al morso. La farina di mandorle mantiene la base più delicata, mentre il lino e lo psillio aiutano struttura ed elasticità.

I semi danno carattere, ma restano in quantità moderata per non rendere la piadina fragile. Il riposo è importante perché permette ai secchi di assorbire i liquidi e rende l'impasto più stabile senza complicazioni.

Conservazione

Si conserva in frigorifero, ben chiusa, per **2 giorni**.

Puoi congelarla separata da carta forno per circa **1 mese**.

Per servirla, scaldala pochi secondi in padella.

Segreti e trucchi

- Usa semi piccoli o semi più grandi tritati grossolanamente.
- Non aumentare troppo il lino, altrimenti il gusto diventa troppo marcato.
- Se l'impasto è troppo asciutto, aggiungi **1 cucchiaino di acqua**.
- Se è troppo morbido, aggiungi **1 cucchiaino di farina di mandorle**.
- Cuoci sempre a fuoco medio-basso.
- Questa versione è la più semplice delle due: pratica, neutra e facile da farcire.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 500 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,7 g
- **Proteine:** circa 14,8 g
- **Grassi:** circa 45,5 g
- **Peso finale della ricetta:** circa 125 g

Per 1 porzione (1 piadina su 2)

- **Calorie:** circa 250 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,9 g
- **Proteine:** circa 7,4 g
- **Grassi:** circa 22,8 g
- **Peso della singola porzione:** circa 62 g
- Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica