

Grissini salati al parmigiano

Ingredienti

Per circa 12 grissini medi:

- 90 g di farina di mandorle finissima
- 25 g di fibra di avena finissima
- 15 g di farina di bambù
- 8 g di psillio in polvere fine
- 35 g di parmigiano o grana grattugiato finemente
- 1 uovo medio
- 25 g di olio extravergine d'oliva delicato
- 35-45 g di acqua tiepida
- 4 g di sale fino
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 pizzico di aglio in polvere, facoltativo
- 8 g di parmigiano grattugiato extra per la superficie, facoltativo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti
- Tempo di cottura: 22-28 minuti
- Tempo totale: circa 50 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 12 grissini
- Peso finale stimato: circa 180-190 g
- Teglia consigliata: teglia piatta con carta forno

Procedimento

1. In una ciotola mescola la farina di mandorle, la fibra di avena, la farina di bambù, lo psillio, il parmigiano grattugiato, il sale, il pepe e, se lo usi, anche l'aglio in polvere.
2. Aggiungi l'uovo e l'olio, poi inizia a mescolare con un cucchiaio.
3. Versa l'acqua tiepida poco alla volta e continua a lavorare finché ottieni un impasto omogeneo.
4. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti. Dopo il riposo deve risultare compatto, morbido e modellabile.
5. Se serve, regola la consistenza: se è troppo morbido aggiungi 1 cucchiaino di fibra di avena, se è troppo asciutto aggiungi 1 cucchiaino di acqua.
6. Dividi l'impasto in 12 pezzi uguali.
7. Lavora ogni pezzo fino a formare dei bastoncini sottili e abbastanza regolari.
8. Sistema i grissini sulla teglia rivestita con carta forno. Se vuoi, distribuisce sopra un po' di parmigiano grattugiato extra e premilo molto leggermente, senza esagerare.
9. Cuoci in forno statico preriscaldato a 165°C per circa 22-28 minuti, finché risultano asciutti e leggermente dorati.
10. Sforna, lascia riposare 5 minuti sulla teglia e poi trasferisci i grissini su una griglia fino a completo raffreddamento.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere morbido ma compatto, facile da allungare e non troppo appiccicoso. Deve permettere di formare grissini sottili senza rompersi subito.

Da cotti, questi grissini risultano asciutti, friabili e croccanti, con una sapidità piacevole e una struttura un po' più ricca rispetto alle versioni senza formaggio.

Metodo tecnico

In questa ricetta il parmigiano aiuta non solo nel gusto, ma anche nella struttura: rende il grissino più saporito, leggermente più friabile e più "rotondo" al morso. Va però bilanciato bene con la parte secca, altrimenti il risultato rischia di diventare troppo grasso o troppo fragile.

La combinazione tra farina di mandorle, fibra di avena, bambù e psillio serve proprio a dare equilibrio: la farina di mandorle da sola non basterebbe a ottenere un grissino abbastanza asciutto e credibile. Il riposo dell'impasto, anche qui, è importante per far assorbire bene i liquidi e facilitare la formatura.

Segreti e trucchi

- Usa parmigiano o grana grattugiato finemente, così si distribuisce meglio e non crea punti troppo fragili.
- Non esagerare con il parmigiano in superficie, perché potrebbe tostare troppo prima che il grissino asciughi bene.
- Se vuoi grissini più sottili e croccanti, cerca di mantenerli abbastanza uniformi.
- Se li preferisci più asciutti, lasciali 4-5 minuti nel forno spento con lo sportello leggermente aperto.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 16 g
- Proteine: circa 31 g
- Grassi: circa 91 g

Per 1 grissino su 12

- Carboidrati: circa 1,3 g
- Proteine: circa 2,6 g
- Grassi: circa 7,6 g
- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica