

Piadine keto con farina di lino, formaggio e peperone

Queste **piadine keto con farina di lino, formaggio e peperone** sono morbide, saporite e piacevolmente colorate. Il formaggio viene aggiunto direttamente nell'impasto, insieme al peperone e al cipollotto, creando una preparazione a metà strada tra una crêpe salata e una piadina morbida.

Sono preparate senza farina di mandorle e possono essere gustate semplicemente arrotolate oppure completate con una farcitura. Si abbinano particolarmente bene alla carne macinata rosolata o alla feta greca.

□ Nei segreti e trucchi trovi tutti i passaggi importanti per distribuirle bene nella padella, girarle senza romperle e mantenerle morbide.

Ingredienti

Per 7 **piadine da circa 20 cm**, sufficienti per 4 persone:

- 4 uova medie, circa **220 g senza guscio**
- 4 albumi, circa **120 g**
- **240 ml di latte di mandorla senza zuccheri aggiunti**
- **145 g di Edam, Gouda o altro formaggio a pasta semidura**, grattugiato finemente
- **18 g di farina di lino dorato**, macinata molto finemente
- **6 g di fibra di bambù**
- **0,5 g di gomma di xantano**
- **80 g di peperone rosso**
- 1 cipollotto medio intero, circa **25 g pulito**
- **20 g di prezzemolo fresco**
- **10 g di olio extravergine d'oliva**
- **2 g di aglio secco in polvere**
- sale, quanto basta
- pepe, quanto basta
- poco olio per ungere la padella

In alternativa al cipollotto

Chi non ama il sapore del cipollotto può sostituirlo con:

- **10 g di erba cipollina fresca**, tagliata molto finemente

Non è necessario utilizzare cipollotto ed erba cipollina insieme.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di riposo:** 8 minuti
- **Tempo di cottura:** circa 25–30 minuti
- **Tempo totale:** circa 50 minuti

- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** 4 persone
- **Resa reale:** 7 piadine
- **Diametro:** circa 20 cm
- **Peso finale stimato:** circa 700–750 g
- **Padella consigliata:** antiaderente da 20 cm

Procedimento

1. Tagliare il peperone finissimo

Lavare e asciugare accuratamente il peperone.

Eliminare il picciolo, i semi e tutte le parti bianche interne.

Tagliare il peperone **finissimo, finissimo, finissimo**: i cubetti devono misurare circa **2–3 mm**, quasi come se il peperone fosse tritato grossolanamente al coltello.

Questo passaggio è molto importante. Pezzi più grandi renderebbero le piadine fragili, più difficili da distribuire e più facili da rompere durante il giro.

Tamponare il peperone tagliato con carta da cucina per eliminare l'umidità in eccesso.

2. Preparare il cipollotto

Pulire il cipollotto eliminando la radice e le parti rovinare.

Utilizzare sia la parte bianca sia la parte verde più tenera, per un peso complessivo di circa 25 g.

Tagliarlo prima a rondelle sottilissime e poi tritarlo ancora con il coltello. Anche il cipollotto deve essere molto fine, così si distribuirà bene nell'impasto senza creare spessori.

Chi preferisce un gusto più delicato può sostituirlo con 10 g di erba cipollina fresca tagliata finemente.

3. Preparare il prezzemolo

Lavare e asciugare molto bene il prezzemolo.

Tritarlo finemente, evitando di lasciare foglie o gambi troppo grandi.

4. Mescolare gli ingredienti asciutti

In una ciotolina unire:

- la farina di lino dorato;
- la fibra di bambù;
- la gomma di xantano.

Mescolare con cura, in modo che lo xantano si distribuisca uniformemente e non formi grumi quando entrerà in contatto con i liquidi.

5. Mescolare uova e albumi

Rompere le uova in una ciotola capiente e aggiungere gli albumi.

Mescolare con una frusta a mano soltanto fino a ottenere un composto uniforme.

Le uova non devono essere montate e non bisogna incorporare troppa aria. Un composto troppo schiumoso tenderebbe a gonfiarsi in padella, assumendo una consistenza più simile a una frittata.

6. Aggiungere i liquidi

Versare inizialmente **220 ml di latte di mandorla** e aggiungere l'olio extravergine d'oliva.

Mescolare delicatamente con la frusta.

Tenere da parte gli ultimi **20 ml di latte di mandorla**.

7. Incorporare la miscela asciutta

Aggiungere poco alla volta la miscela di farina di lino, fibra di bambù e gomma di xantano.

Continuare a mescolare con la frusta fino a ottenere un composto omogeneo e privo di grumi.

8. Lasciare riposare

Lasciare riposare il composto per **8 minuti**.

Durante il riposo la farina di lino, la fibra di bambù e lo xantano assorbiranno parte del liquido e renderanno l'impasto più stabile.

9. Completare l'impasto

Dopo il riposo, aggiungere i **20 ml di latte di mandorla tenuti da parte**.

Mescolare e unire:

- il formaggio grattugiato;
- il peperone tagliato finissimo;
- il cipollotto tritato finissimo oppure l'erba cipollina;
- il prezzemolo;
- l'aglio secco;
- poco sale;
- pepe a piacere.

Mescolare con una spatola fino a distribuire bene tutti gli ingredienti.

Non eccedere con il sale, perché il formaggio rende già l'impasto saporito.

10. Scaldare la padella

Scaldare una padella antiaderente da 20 cm a fuoco medio.

Ungerla con pochissimo olio, distribuendolo con un pennello da cucina o con un foglio di carta assorbente.

Quando la padella è ben calda, abbassare leggermente la fiamma.

11. Distribuire l'impasto

Mescolare il composto prima di preparare ogni piadina, perché il formaggio, il peperone e il cipollotto tendono a depositarsi sul fondo.

Versare nella padella circa un settimo dell'impasto.

Inclinare subito la padella e distribuire il composto. Se necessario, accompagnarlo delicatamente con il dorso del mestolo.

Cercare di distribuire uniformemente anche i piccoli pezzi di peperone e cipollotto, evitando di lasciarli tutti al centro.

12. Cuocere il primo lato

Cuocere a fuoco medio-basso per circa **2 minuti e mezzo–3 minuti**.

Non cercare di girare la piadina troppo presto.

È pronta quando:

- la superficie è quasi completamente rappresa;
- non sono più presenti zone liquide;
- i bordi iniziano a staccarsi dalla padella;
- il fondo è leggermente dorato;
- una spatola larga riesce a scorrere sotto senza spezzarla.

13. Girare la piadina

Inserire delicatamente una spatola larga sotto la piadina.

Girarla con un movimento deciso ma delicato.

Cuocere il secondo lato per circa **60–90 secondi**, fino a ottenere una leggera doratura.

14. Completare la cottura

Trasferire la piadina su un piatto e coprirla subito con un altro piatto, un coperchio oppure un canovaccio pulito.

Procedere allo stesso modo fino a terminare tutto il composto.

Impilare le piadine una sopra l'altra. Il calore e il leggero vapore che si formeranno tra loro contribuiranno a mantenerle morbide e flessibili.

Consistenza

Consistenza dell'impasto

Dopo il riposo e l'aggiunta degli ultimi 20 ml di latte di mandorla, il composto deve essere fluido ma cremoso.

Deve scendere facilmente dal mestolo e distribuirsi nella padella, senza essere acquoso.

La presenza del formaggio, del peperone e del cipollotto rende l'impasto più corposo rispetto a quello di una normale crêpe.

Prima della cottura

Il formaggio e le verdure devono rimanere ben distribuiti.

Per questo motivo è indispensabile mescolare il composto prima di prelevare ogni porzione.

Consistenza finale

Le piadine risultano:

- morbide;
- flessibili;
- leggermente fondenti;
- saporite;
- dorate in superficie;
- abbastanza elastiche da poter essere piegate o arrotolate.

Non hanno la consistenza asciutta di una piadina tradizionale. Rimangono più morbide e ricche, a metà strada tra una crêpe salata e una piadina proteica.

Metodo tecnico

La farina di lino, entrando in contatto con il liquido, crea naturalmente un gel che aiuta a legare l'impasto.

La fibra di bambù assorbe parte dell'umidità senza appesantire eccessivamente le piadine.

La piccola quantità di gomma di xantano migliora la stabilità e riduce il rischio di rottura. Non bisogna però aumentarla, perché insieme al lino potrebbe creare una consistenza gommosa.

Il riposo di 8 minuti permette agli ingredienti assorbenti di idratarsi correttamente.

Gli ultimi 20 ml di latte vengono aggiunti dopo il riposo per riportare il composto alla giusta fluidità.

Il formaggio aiuta a legare l'impasto e dona sapore, ma tende anche a colorire velocemente. Per questo motivo la cottura deve avvenire a fuoco medio-basso.

Il taglio finissimo del peperone e del cipollotto è fondamentale: pezzi piccoli cuociono rapidamente, si distribuiscono meglio e non indeboliscono la struttura della piadina.

❄️ □ **Conservazione**

Le piadine possono essere conservate in frigorifero per **2 giorni**.

Lasciarle raffreddare completamente, impilarle e separarle eventualmente con piccoli fogli di carta forno.

Conservarle in un contenitore ermetico per evitare che si asciughino.

Per riscaldarle, passarle in padella a fuoco basso per pochi secondi per lato.

Possono essere congelate per circa **1 mese**.

Separare ogni piadina con un foglio di carta forno, inserirle in un sacchetto adatto al freezer e congelarle ben distese.

Lasciarle scongelare lentamente in frigorifero e riscaldarle brevemente in padella.

Segreti e trucchi

- Il peperone deve essere tagliato **quasi tritato**, in pezzi di circa 2–3 mm.
- Anche il cipollotto deve essere tritato molto finemente.
- Tamponare sempre il peperone dopo averlo tagliato, perché l'acqua in eccesso rende più difficile la cottura.
- Utilizzare preferibilmente farina di lino dorato molto fine, dal gusto più delicato rispetto al lino scuro.
- Grattugiare finemente il formaggio.
- Mescolare l'impasto prima di ogni piadina.
- Non aumentare la quantità di gomma di xantano.
- Non girare la piadina finché la superficie non è quasi completamente rappresa.
- Utilizzare una spatola larga.
- Cuocere a fuoco medio-basso, senza avere fretta.
- Coprire subito le piadine cotte per mantenerle morbide.
- Se il composto si addensa mentre si cuociono le ultime piadine, mescolarlo bene prima di aggiungere altro liquido.

Come servire le piadine keto

Queste piadine costituiscono una base già saporita e possono essere servite semplicemente arrotolate oppure completate con una farcitura.

Con carne macinata

Si abbinano molto bene alla carne macinata rosolata in padella con sale, pepe e le spezie preferite.

È consigliabile cuocere la carne finché risulta ben asciutta, in modo che non rilasci liquido all'interno della piadina.

Distribuire la carne sulla piadina calda, arrotolarla e servirla subito.

Con feta greca

Per una versione fresca e saporita, sbriciolare un poco di feta greca sulla piadina ancora calda.

La sapidità della feta si abbina particolarmente bene alla dolcezza del peperone e alla freschezza del cipollotto.

La feta può essere utilizzata da sola oppure completata con qualche foglia di insalata fresca.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono calcolati utilizzando il cipollotto.

Per l'intera ricetta – 7 piadine

- **Calorie:** circa 1.157 kcal
- **Carboidrati:** circa 11,3 g
- **Proteine:** circa 83,5 g
- **Grassi:** circa 82,2 g

Per 1 porzione – ¼ della ricetta

Una porzione corrisponde a circa 1 piadina e $\frac{3}{4}$.

- **Calorie:** circa 289 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,8 g
- **Proteine:** circa 20,9 g
- **Grassi:** circa 20,5 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato. © Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.