

Schiacciata chetogenica morbida al formaggio

Questa schiacciata chetogenica morbida al formaggio è una base salata semplice, proteica e versatile. Si prepara con fiocchi di latte, uova, mozzarella e pochi ingredienti da dispensa

È comoda da usare come pane morbido da farcire, come base per una pizza veloce oppure tagliata a pezzi accanto a insalate, zuppe e piatti semplici. La consistenza resta morbida, umida e flessibile: più simile a una focaccina sottile che a un pane croccante.

Ingredienti

Per 1 schiacciata grande

- 200 g fiocchi di latte ben scolati
- 2 uova grandi
- 100 g mozzarella per pizza grattugiata
- 25 g farina di mandorle finissima
- 15 g fibra di avena oppure fibra di bambù
- 5 g psillio finissimo
- 4 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- 2 g aglio in polvere
- 2 g sale fino
- pepe nero q.b.
- erbe aromatiche a piacere: prezzemolo, origano, timo o rosmarino

Informazioni rapide

- Preparazione: 10 minuti
- Cottura: 22–26 minuti
- Tempo totale: circa 35 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 360–380 g
- Peso indicativo per porzione: circa 90–95 g
- Formato consigliato: ovale o rettangolare
- Spessore consigliato: circa 1 cm scarso
- Teglia: placca da forno con carta forno

Procedimento

1. Scola bene i fiocchi di latte, soprattutto se sono molto acquosi.
2. Metti nel frullatore i fiocchi di latte, le uova e la mozzarella.
3. Frulla fino a ottenere una crema il più possibile liscia.
4. Aggiungi farina di mandorle, fibra di avena o fibra di bambù, psillio, lievito, aglio in polvere, sale, pepe ed erbe aromatiche.
5. Frulla ancora pochi secondi, oppure mescola con una spatola.
6. Lascia riposare l'impasto per 5 minuti. In questo tempo psillio e fibre iniziano ad assorbire l'umidità.
7. Rivesti una teglia con carta forno.

8. Versa l'impasto al centro e stendilo con una spatola leggermente bagnata, formando un ovale o un rettangolo spesso circa 1 cm scarso.
9. Cuoci in forno statico preriscaldato a 190°C per 22–26 minuti, finché la schiacciata è dorata e stabile al centro.
10. Per una superficie più colorita, prolunga la cottura di 3–5 minuti, controllando bene.
11. Lascia intiepidire qualche minuto prima di tagliarla o farcirla.

Consistenza

L'impasto prima della cottura deve essere cremoso, denso e spalmabile, non liquido. Si stende con la spatola e mantiene abbastanza bene la forma.

Dopo la cottura la schiacciata resta morbida, elastica e leggermente umida all'interno. Non deve diventare secca: è una focaccina morbida al formaggio, non un cracker.

Metodo tecnico

Il passaggio più importante è frullare bene fiocchi di latte, uova e mozzarella. In questo modo il formaggio si distribuisce meglio e la base resta più uniforme.

Lo psillio serve a dare struttura e ad assorbire l'umidità dei latticini. La fibra di avena o di bambù asciuga l'impasto senza appesantirlo troppo.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 2 giorni, chiusa in un contenitore ermetico.

Si può congelare già tagliata a pezzi, separando le porzioni con carta forno. In congelatore si conserva per circa 1 mese.

Per scaldarla, passala qualche minuto in padella antiaderente, in forno o nella friggitrice ad aria.

Segreti e trucchi

- Scola bene i fiocchi di latte: se rilasciano troppa acqua, l'impasto resta molle.
- Non stenderla troppo sottile, altrimenti rischia di seccarsi ai bordi e restare fragile.
- Per usarla come base pizza, cuocila prima da sola, poi aggiungi il condimento e rimettila in forno pochi minuti.
- Per una versione più profumata, aggiungi origano, rosmarino o prezzemolo tritato.
- Per una versione più neutra da farcire, elimina aglio ed erbe forti.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta, circa 360–380 g finali

- Calorie: circa 870 kcal
- Carboidrati: circa 14 g
- Proteine: circa 67 g
- Grassi: circa 60 g

Per 1 porzione da circa 90–95 g, dividendo in 4

- Calorie: circa 218 kcal
- Carboidrati: circa 3,5 g
- Proteine: circa 16,8 g
- Grassi: circa 15 g

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

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.