

Taralli chetogenici alla paprika

Per circa 14–16 taralli piccoli:

- 95 g di farina di mandorle finissima
- 30 g di fibra di avena finissima
- 15 g di farina di bambù
- 7 g di psillio in polvere fine
- 25 g di parmigiano o grana grattugiato finemente
- 1 uovo medio
- 28 g di olio extravergine d'oliva delicato
- 40-45 g di acqua tiepida
- 4 g di sale fino
- 1 pizzico di pepe nero

Per aromatizzare:

- 1 cucchiaino raso di paprika dolce
- 1 pizzico piccolo di paprika affumicata, facoltativo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti
- Tempo di cottura: 24-30 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 14–16 taralli piccoli
- Peso finale stimato: circa 185-195 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, il sale e il pepe.
2. Aggiungi la paprika dolce e, se la usi, anche un pizzico di paprika affumicata. Mescola bene per distribuire in modo uniforme gli aromi.
3. Unisci l'uovo e l'olio, poi inizia a lavorare il composto con un cucchiaino.
4. Versa l'acqua tiepida poco alla volta, continuando a mescolare fino a ottenere un impasto omogeneo.
5. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti. Dopo il riposo deve risultare compatto, morbido e modellabile.
6. Se necessario, regola la consistenza: se è troppo morbido aggiungi 1 cucchiaino di fibra di avena, se è troppo asciutto aggiungi 1 cucchiaino di acqua.
7. Dividi l'impasto in 14–16 pezzi uguali.
8. Forma dei piccoli filoncini e richiudili a cerchio, unendo bene le estremità per ottenere la forma classica dei taralli.
9. Disponi i taralli sulla teglia rivestita con carta forno, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro.

10. Cuoci in forno statico preriscaldato a 165°C per circa 24-30 minuti, finché risultano asciutti e leggermente dorati.
11. Sforna, lascia riposare i taralli 5 minuti sulla teglia e poi trasferiscili su una griglia per il raffreddamento completo.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere compatto, morbido e facile da modellare. Deve lasciarsi arrotolare senza rompersi troppo.

Da cotti, questi taralli risultano friabili, asciutti e piacevolmente croccanti, con un gusto più deciso rispetto alle versioni classiche ma sempre equilibrato.

Metodo tecnico

La paprika va dosata con equilibrio: deve dare carattere, colore e profumo, ma senza rendere il gusto troppo invadente. La versione dolce è quella più adatta come base, mentre la paprika affumicata va usata solo in piccola quantità, perché tende a dominare facilmente.

La struttura della ricetta resta affidata all'equilibrio tra farina di mandorle, fibra di avena, farina di bambù e psillio. Il parmigiano aiuta a dare sapore e una friabilità più piacevole, mentre il riposo rende l'impasto più stabile e semplice da modellare.

Segreti e trucchi

- Non esagerare con la paprika affumicata: ne basta davvero poca.
- Se vuoi un colore più caldo e bello, usa una buona paprika dolce intensa.
- Chiudi bene le estremità dei taralli, così non si aprono durante la cottura.
- 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 tarallo su 15

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

La vostra Keto Amica

