

Piadina keto di petto di pollo senza farina

Un petto di pollo così forse non lo avete mai mangiato: morbido, leggero, pieghevole e trasformato in una piadina chetogenica senza farina e senza frittura.

Questa base nasce da una prova semplice ma molto furba: il petto di pollo viene frullato con uovo e pochi formaggi, poi steso tra due fogli di carta forno e cotto in padella. Il risultato è una piadina proteica, morbida, sottile ma stabile, perfetta da farcire a piacere.

Non è una piadina classica e non vuole esserlo: è una base salata a base di pollo, pensata per chi cerca un'idea diversa dal solito petto di pollo in padella. Si piega bene, resta morbida e può diventare un pranzo o una cena leggera, con il ripieno che preferisci.

Per 2 piadine

- 250 g petto di pollo crudo
- 1 uovo medio
- 40 g formaggio spalmabile tipo Exquisa classico
- 60 g mozzarella ben asciugata
- 10 g parmigiano grattugiato
- sale q.b.
- pepe q.b.
- origano oppure paprika dolce q.b.
- facoltativo: 1 pizzico di aglio in polvere o cipolla in polvere

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 10 minuti
- **Cottura:** 6-8 minuti per ogni piadina
- **Riposo:** 1-2 minuti
- **Tempo totale:** circa 25 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2 piadine
- **Peso composto crudo:** circa 410 g
- **Peso per ogni piadina:** circa 205 g di composto crudo
- **Diametro consigliato:** circa 25 cm
- **Cottura:** in padella, con carta forno

Procedimento

1. Taglia il petto di pollo crudo a pezzi piccoli.
2. Mettilo nel frullatore insieme all'uovo, al formaggio spalmabile, alla mozzarella ben asciugata, al parmigiano, al sale, al pepe e agli aromi scelti.
3. Frulla fino a ottenere un composto morbido, umido e abbastanza omogeneo. Non deve essere liquido: deve sembrare un impasto morbido e compatto.
4. Pesa il composto ottenuto. Con queste dosi dovrebbe uscire circa **410 g**.
5. Dividi il composto in **2 porzioni da circa 205 g** ciascuna.
6. Per ogni piadina prepara **2 fogli di carta forno rotondi** da circa **25 cm di diametro**.
7. Metti una porzione di composto tra i due fogli di carta forno.

8. Stendi il composto con le mani o con un mattarello, formando una piadina regolare da circa **25 cm di diametro**.
9. Non stenderla più sottile: con questa dose, il diametro da 25 cm è importante perché permette alla piadina di restare morbida, pieghevole e con una buona tenuta.
10. Scalda una padella antiaderente a fuoco lento-medio.
11. Trasferisci la piadina in padella con la carta forno.
12. Cuoci per circa **3-4 minuti per lato**, sempre a fuoco lento-medio.
13. Gira la piadina con delicatezza, aiutandoti con la carta forno.
14. Quando la base è compatta, leggermente dorata e stabile, togliila dalla padella.
15. Lascia riposare la piadina per **1-2 minuti** prima di farcirla: in questo modo si assesta e diventa più facile da piegare.
16. Farcisci a piacere.
17. Dopo la farcitura, se vuoi scaldarla ancora, ripassala in padella per circa **1 minuto e 30 secondi per lato**, giusto il tempo di far ammorbidire il formaggio o assestare il ripieno.

Consistenza

Il composto crudo deve essere morbido, umido e compatto. Si deve poter stendere tra due fogli di carta forno senza colare.

Dopo la cottura, la piadina resta sottile, chiara, morbida e leggermente dorata. Non deve diventare secca né croccante: il bello di questa base è proprio la sua morbidezza.

Una volta pronta, si piega bene e può essere farcita come una piadina salata.

Metodo tecnico

Il petto di pollo frullato da solo non avrebbe abbastanza tenuta per diventare una piadina morbida e stabile.

In questa ricetta ogni ingrediente ha un ruolo preciso:

- **il petto di pollo** è la base proteica;
- **l'uovo** lega il composto;
- **il formaggio spalmabile** dà morbidezza;
- **la mozzarella** aiuta la struttura e rende la base più elastica;
- **il parmigiano** asciuga leggermente e aggiunge sapore.

La carta forno è fondamentale perché permette di stendere il composto in modo regolare e di cuocerlo senza aggiungere olio per friggere.

Il diametro da **25 cm** non è casuale: con circa **205 g di composto per piadina**, questa misura dà il giusto equilibrio tra spessore, morbidezza e tenuta. Se la piadina viene stesa troppo sottile, rischia di rompersi.

Conservazione

Queste piadine sono migliori appena fatte, quando sono morbide e facili da piegare.

Si possono conservare in frigorifero per **1 giorno**, ben coperte o chiuse in un contenitore ermetico.

Per scaldarle, passale pochi secondi in padella a fuoco basso, senza seccarle troppo.

Si possono anche congelare già cotte, separate da fogli di carta forno, per circa **1 mese**. Prima di usarle, lasciale scongelare in frigorifero e poi scaldale delicatamente in padella.

Segreti e trucchi

Non usare il fuoco alto: la piadina deve cuocere anche all'interno, non solo dorarsi fuori.

Non superare i **25 cm di diametro** per ogni piadina. Questa misura è importante per mantenere una buona tenuta.

Asciuga bene la mozzarella prima di usarla, perché troppa acqua può rendere la base più fragile.

Lascia riposare la piadina 1-2 minuti dopo la cottura: appena tolta dalla padella è più delicata, poi si stabilizza.

Non caricarla subito con ripieni troppo acquosi. Verdure grigliate, peperoni al forno, rucola, formaggi cremosi o filanti vanno benissimo, ma è meglio usarli ben asciutti.

Dopo averla farcita, puoi ripassarla in padella per **1 minuto e 30 secondi per lato**. Questo passaggio è utile se vuoi far sciogliere leggermente il formaggio o rendere la piadina più calda e compatta.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

Considerando circa **410 g di composto totale**

- **Calorie:** circa 630 kcal
- **Carboidrati:** circa 3 g
- **Proteine:** circa 80 g
- **Grassi:** circa 31 g

Per 1 piadina

Considerando **2 piadine da circa 205 g di composto crudo ciascuna**

- **Calorie:** circa 315 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,5 g
- **Proteine:** circa 40 g
- **Grassi:** circa 15,5 g

Questi valori si riferiscono alla **piadina base senza farcitura**.

Con una farcitura leggera, una piadina completa può restare indicativamente intorno a **420-450 kcal**, in base agli ingredienti scelti.

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.