

Fagottino keto extra sottile con ricotta e vellutata di lamponi

Una colazione dolce chetogenica preparata con la nostra **piadina extra sottile**, morbida e flessibile, farcita con crema di ricotta dolce e un velo di vellutata di lamponi senza zucchero.

La base è la stessa della nostra piadina salata, ma questa volta la lasciamo completamente neutra: niente speck. Utilizziamo tutta la dose per ottenere **una piadina grande da 32 cm**, abbastanza sottile e ampia da poter essere ripiegata e chiusa a fagottino.

Il risultato è una colazione semplice ma golosa: sfoglia sottile all'esterno, ricotta cremosa all'interno e una nota fresca e leggermente acidula di lampone.

Prima di iniziare...

Preparate **2 fogli di carta forno tagliati della stessa dimensione della padella da 32 cm**.

Per questa versione utilizziamo **tutta la dose in una sola piadina grande**. Ci serve una superficie ampia perché dovremo ripiegare i bordi sopra il ripieno e chiudere bene il fagottino.

La ricotta deve essere **ben scolata**: un ripieno troppo umido renderebbe più difficile la chiusura.

La vellutata di lamponi va utilizzata come **velo sottile**, non come farcitura abbondante.

Ingredienti

Per la piadina extra sottile

- 25 g farina di mandorle finissima
- 5 g amido resistente di tapioca
- 4 g fibra d'avena
- 2,5 g psillio finissimo
- 5 g olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di sale
- circa 55–60 g acqua calda

Per il ripieno

- 100 g ricotta ben scolata
- 8–10 g eritritolo a velo, oppure secondo gusto
- vaniglia, q.b.
- scorza di limone finissima, facoltativa
- 10–15 g **Vellutata chetogenica di lamponi**

La nostra vellutata è preparata con lamponi, eritritolo o allulosio e succo di limone, senza zucchero aggiunto. [Keto Senza Rinunce](#)

[Vellutata chetogenica di lamponi – ricetta sul blog](#)

Info rapide

Preparazione: circa 12 minuti

Riposo impasto: 3–5 minuti

Cottura: circa 3–4 minuti

Porzioni: 1

Resa: 1 fagottino grande

Padella: 32 cm

Categoria: colazione dolce chetogenica

Procedimento

1. Prepariamo la crema di ricotta

Mettiamo la ricotta ben scolata in una ciotolina.

Aggiungiamo l'eritritolo a velo e la vaniglia.

Se ci piace, possiamo aggiungere anche pochissima scorza di limone grattugiata finemente.

Lavoriamo con un cucchiaino fino a ottenere una crema morbida ma compatta.

2. Prepariamo l'impasto

In una ciotola mescoliamo farina di mandorle, amido resistente di tapioca, fibra d'avena, psillio e sale.

Aggiungiamo l'olio extravergine di oliva.

Versiamo inizialmente circa **55 g di acqua calda** e mescoliamo con un cucchiaino.

Se necessario aggiungiamo ancora pochissima acqua.

Quando l'impasto si compatta, raccogliamo con le mani formando una pallina.

Non serve lavorarlo a lungo.

Lasciamo riposare **3–5 minuti**.

3. Stendiamo extra sottile

Sistemiamo l'impasto tra i due fogli di carta forno.

Con il matterello stendiamo dal centro verso l'esterno fino quasi a raggiungere i bordi della carta.

Dobbiamo ottenere una piadina grande da circa **32 cm**, molto sottile e uniforme.

4. Cuociamo

Scaldiamo la padella a **fuoco medio-basso**.

Trasferiamo la piadina nella padella mantenendola inizialmente tra i due fogli di carta forno.

Essendo molto sottile, cuocerà velocemente.

Quando la carta superiore comincia a **sollevarsi e gonfiarsi leggermente a cupola**, controlliamo la parte inferiore: normalmente è già pronta per essere girata.

Giriamo delicatamente e terminiamo la cottura dall'altro lato.

Non prolunghiamo la cottura: per poter chiudere il fagottino la piadina deve rimanere **morbida e flessibile**.

5. Farciamo

Lasciamo intiepidire la piadina soltanto per qualche istante.

Distribuiamo al centro la crema di ricotta formando un rettangolo, senza arrivare ai bordi.

Aggiungiamo sopra **10–15 g di vellutata di lamponi**, distribuendola in uno strato sottile.

6. Chiudiamo il fagottino

Ripieghiamo prima i due lati laterali verso il centro.

Portiamo quindi il lembo inferiore sopra il ripieno e richiudiamo con il lembo superiore.

Appoggiamo il fagottino con la chiusura rivolta verso il basso.

Possiamo servirlo subito oppure scaldarlo nuovamente in padella per circa **20–30 secondi per lato**, a fuoco basso.

Consistenza dell'impasto

Prima della cottura l'impasto deve risultare:

- morbido
- compatto
- facilmente stendibile
- non friabile
- sufficientemente elastico da poter essere assottigliato molto

Dopo la cottura la piadina deve rimanere **sottilissima e flessibile**.

Non cerchiamo una consistenza croccante: per il fagottino ci serve una sfoglia morbida che possa essere piegata più volte senza spezzarsi.

Metodo tecnico

Utilizziamo tutta la dose in una sola piadina da **32 cm** perché, in questo caso, non vogliamo soltanto farcirla e arrotolarla: dobbiamo avere abbastanza superficie per creare le quattro pieghe del fagottino.

Lo psillio e la fibra d'avena assorbono l'acqua durante il breve riposo e aiutano a mantenere insieme un impasto così sottile.

La piccola quantità di amido resistente di tapioca contribuisce alla lavorabilità della base.

La cottura deve essere breve. Se asciughiamo troppo la piadina, perderemo proprio la caratteristica che ci serve di più: **la flessibilità**.

Conservazione

Il fagottino è migliore appena preparato.

Possiamo conservare la piadina neutra non farcita in frigorifero fino al giorno successivo, ben chiusa dopo il completo raffreddamento.

Prima di farcirla, scaldiamola per pochi secondi in padella per farle recuperare morbidezza.

Il fagottino già farcito con ricotta va conservato in frigorifero e consumato preferibilmente entro il giorno successivo.

Segreti e trucchi

La ricotta deve essere **ben scolata** e non acquosa.

Utilizziamo la vellutata di lamponi soltanto come velo: bastano pochi grammi per dare sapore e colore.

Non distribuiamo la farcitura su tutta la piadina. Lasciamo libero un bordo abbondante per poterla richiudere.

Stendiamo la base **sottile, sottile, sottile**, ma con spessore uniforme.

Non prolunghiamo la cottura.

Farciamo la piadina quando è ancora morbida e appena tiepida.

Per una presentazione più golosa possiamo tagliare il fagottino a metà e lasciare visibile la crema di ricotta con il cuore di lampone.

Valori nutrizionali

Valori indicativi per **1 fagottino completo** con 100 g di ricotta e 10–15 g di vellutata di lamponi.

Totale ricetta

Calorie: circa 350–370 kcal

Proteine: circa 13–15 g

Grassi: circa 27–30 g

Carboidrati: circa 4–6 g

Per 1 porzione

La ricetta corrisponde a **1 fagottino grande = 1 porzione**, quindi i valori coincidono con quelli dell'intera preparazione.

La vellutata chetogenica di lamponi utilizzata nella ricetta apporta circa **35 kcal e 4 g di carboidrati per 100 g**; una porzione da 20 g sul blog è indicata a circa 7 kcal. [Keto Senza Rinunce](#)

I valori nutrizionali di questa ricetta sono stati calcolati utilizzando strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Si tratta di stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati. 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](#).