

## Panini chetogenici salati con aglio e cipolla secca

Questi **panini chetogenici salati con aglio e cipolla secca** sono piccoli, morbidi, profumati e molto pratici da usare al posto del pane tradizionale. Hanno una base semplice con farina di mandorle, farina di cocco e psillio, ma il tocco di aglio e cipolla li rende più saporiti, perfetti per accompagnare insalate, zuppe, formaggi, salumi o secondi piatti.

Sono panini senza glutine, senza latticini e pensati per chi cerca un pane keto veloce da preparare, con una mollica morbida e una crosticina leggermente rustica.

### Per 4 panini

- 3 albumi medi a temperatura ambiente
- 1 uovo medio intero a temperatura ambiente
- 60 ml acqua molto calda
- 25 g farina di mandorle fine
- 30 g farina di cocco
- 1 cucchiaino raso psillio in polvere  
oppure 2 cucchiaini psillio in cuticole intere
- 1 cucchiaino lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 pizzico generoso di sale fino
- 1 cucchiaino raso cipolla secca in polvere
- ½ cucchiaino aglio secco in polvere
- semi di sesamo q.b. per la superficie, facoltativi

### Eventuale correzione

- 5–10 ml acqua calda in più, solo se l'impasto risulta troppo asciutto dopo il riposo

### Informazioni rapide

- **Preparazione:** 8 minuti
- **Riposo impasto:** 3–5 minuti
- **Cottura:** 25 minuti circa
- **Tempo totale:** circa 35 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 4 panini
- **Peso indicativo di 1 panino cotto:** circa 55–60 g
- **Formato consigliato:** panini piccoli da tavola

### Procedimento

1. Accendi il forno a **180°C statico** e rivesti una teglia con carta forno.
2. In una ciotola mescola bene tutti gli ingredienti secchi: farina di mandorle, farina di cocco, psillio, lievito, sale, cipolla secca e aglio secco.
3. Aggiungi gli albumi, l'uovo intero e l'acqua molto calda.
4. Mescola con una frusta elettrica o con un cucchiaino robusto fino a ottenere un impasto omogeneo. Non lavorarlo troppo: appena gli ingredienti sono ben uniti, fermati.

5. Lascia riposare l'impasto per **3–5 minuti**. In questo tempo la farina di cocco e lo psillio assorbiranno l'acqua e l'impasto diventerà più compatto.
6. Controlla la consistenza. L'impasto deve essere morbido, umido e modellabile con le mani bagnate. Se appare troppo secco o si spacca subito, aggiungi **5 ml di acqua calda**, mescola e valuta. Solo se serve, aggiungi altri 5 ml.
7. Dividi l'impasto in 4 parti uguali. Per essere precisa, puoi pesare l'impasto totale e dividerlo per 4.
8. Con le mani leggermente bagnate forma 4 panini tondi. Sistemali sulla teglia.
9. Spolvera la superficie con semi di sesamo, se vuoi.
10. Con un coltello affilato fai un piccolo taglio a croce sulla superficie. Non è obbligatorio, ma aiuta il panino ad aprirsi in modo più bello durante la cottura.
11. Cuoci in forno statico a **180°C per circa 25 minuti**, nella parte centrale del forno.
12. I panini sono pronti quando risultano dorati fuori e abbastanza asciutti al tatto. Se si scuriscono troppo prima della fine della cottura, coprili leggermente con un foglio di alluminio.
13. Lasciali raffreddare su una griglia prima di tagliarli. Appena usciti dal forno sono più delicati; raffreddandosi si stabilizzano meglio.

#### Consistenza

L'impasto crudo è **morbido, umido e leggermente appiccicoso**, ma deve poter essere modellato con le mani bagnate.

Dopo la cottura i panini restano **soffici all'interno**, con una mollica leggermente compatta ma non pesante. La crosta è sottile, appena rustica, più profumata grazie ad aglio e cipolla secca.

Non aspettarti un panino elastico come quello con glutine: qui la struttura viene da psillio, uova e farine low carb. Però il risultato è molto piacevole, soprattutto per accompagnare piatti salati.

#### Metodo tecnico

Il punto più importante di questa ricetta è il riposo dell'impasto.

La **farina di cocco** assorbe molta umidità, mentre lo **psillio** crea struttura e aiuta il panino a mantenere la forma. Per questo non bisogna giudicare l'impasto appena mescolato: serve aspettare qualche minuto.

Aglio secco e cipolla secca danno sapore, ma assorbono anche una piccola parte di umidità.

Le uova devono essere a temperatura ambiente perché aiutano meglio la crescita e la struttura del panino.

#### Conservazione

Conserva i panini in un contenitore chiuso in frigorifero per **4–5 giorni**.

Puoi anche congelarli. Una volta freddi, tagliali a metà oppure lasciali interi, sistemali in un sacchetto da freezer e congelali fino a **3 mesi**.

Per usarli, puoi scaldarli direttamente da congelati nel tostapane, in friggitrice ad aria o in forno basso per qualche minuto.

A temperatura ambiente li terrei solo per una giornata, perché contengono uova e restano più sicuri e freschi in frigorifero.

Segreti e trucchi

- Usa **psillio in polvere fine** se vuoi una mollica più uniforme. Se hai psillio in cuticole intere, aumenta la dose come indicato negli ingredienti.
- Non esagerare con aglio e cipolla: devono profumare, non coprire tutto.
- Se vuoi un gusto più “panino da hamburger”, puoi aggiungere anche un pizzico di paprika dolce.
- Se vuoi un gusto più delicato, usa solo cipolla secca e lascia l’aglio a  $\frac{1}{4}$  di cucchiaino.
- Bagna sempre le mani prima di formare i panini: l’impasto keto non si lavora come un impasto con farina di grano.
- Non tagliare i panini caldi. Sembrano pronti, ma dentro devono ancora assestarsi.
- Se raddoppi la dose, la cottura può aumentare di circa 5–10 minuti

Valori nutrizionali stimati

### Per l’intera ricetta

- **Calorie:** circa 450 kcal
- **Carboidrati:** circa 11–14 g
- **Proteine:** circa 29 g
- **Grassi:** circa 23 g

### Per 1 panino

- **Calorie:** circa 112 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,8–3,5 g
- **Proteine:** circa 7,2 g
- **Grassi:** circa 5,8 g

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

Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com).