

Taralli chetogenici al parmigiano

Per circa 14 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
- 40 g di parmigiano o grana grattugiato finemente
- 1 uovo medio
- 25 g di olio extravergine d'oliva delicato
- 35-45 g di acqua tiepida
- 4 g di sale fino
- 1 pizzico di pepe nero
- 1 pizzico di paprika dolce, facoltativa

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 taralli piccoli
- Peso finale stimato: circa 190-200 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 grattugiato, il sale, il pepe e, se la usi, anche la paprika dolce.
2. Aggiungi l'uovo e l'olio, poi inizia a mescolare con un cucchiaio.
3. Versa l'acqua tiepida poco alla volta, lavorando il composto fino a ottenere un impasto omogeneo.
4. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti, così lo psillio assorbe bene i liquidi e rende il composto più facile da modellare.
5. Dopo il riposo l'impasto deve essere compatto, morbido e lavorabile. Se dovesse risultare troppo asciutto, aggiungi 1 cucchiaino di acqua. Se invece fosse troppo morbido, aggiungi 1 cucchiaino di fibra di avena.
6. Dividi l'impasto in 14 pezzi uguali.
7. Forma con ogni pezzo un piccolo filoncino e richiudilo a cerchio, unendo bene le estremità per ottenere la forma classica del tarallo.
8. Sistema i taralli sulla teglia rivestita con carta forno, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro.
9. Cuoci in forno statico preriscaldato a 165°C per circa 24-30 minuti, fino a quando risultano asciutti e leggermente dorati.
10. 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 abbastanza elastico da poter essere arrotolato senza rompersi. Non deve attaccarsi troppo alle mani.

Da cotti, questi taralli risultano friabili, asciutti e leggermente croccanti all'esterno, con una struttura più piena rispetto ai grissini. Il parmigiano rende il morso più saporito e la consistenza più ricca.

Metodo tecnico

In questa ricetta il parmigiano non serve solo per il gusto: aiuta anche a dare struttura, sapore e una leggera friabilità in più. La sua presenza rende i taralli più ricchi rispetto alla versione all'olio semplice, ma va bilanciata bene con la parte secca per evitare che il risultato diventi troppo pesante o troppo grasso.

Lo psillio aiuta la modellabilità, mentre fibra di avena e farina di bambù tengono l'impasto più asciutto e ordinato. Anche qui il riposo è importante, perché rende la formatura molto più semplice e aiuta a ottenere taralli più regolari.

Segreti e trucchi

- Usa parmigiano o grana grattugiato finemente, così si distribuisce meglio nell'impasto.
- Non esagerare con il sale, perché il formaggio dà già molta sapidità.
- Chiudi bene le estremità dei taralli, premendole con cura, così non si aprono in cottura.
- Se li vuoi più asciutti e croccanti, lasciali qualche minuto in più nel forno spento con lo sportello leggermente aperto.

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 17 g
- Proteine: circa 34 g
- Grassi: circa 94 g

Per 1 tarallo su 14

- Carboidrati: circa 1,2 g
- Proteine: circa 2,4 g
- Grassi: circa 6,7 g
-
- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica