

Calzoni chetogenici in padella ripieni di carne

Questi calzoni chetogenici in padella nascono da un impasto rustico, elastico e molto semplice da lavorare. Si stende facilmente, si chiude bene e resta morbido dentro con una leggera crosticina dorata fuori.

Il ripieno di carne già rosolata li rende asciutti, saporiti e più equilibrati rispetto alle versioni troppo ricche di formaggio. Sono perfetti come idea salata per colazione, pranzo o cena, quando si ha voglia di qualcosa di pratico, caldo e soddisfacente.

Ingredienti

Per l'impasto — dose per 6 calzoni

- 200 g farina di mandorle fine
- 50 g farina di lino
- 20 g psillio in polvere
- 8 g lievito istantaneo per salati
- 2 pizzichi di sale
- 2 uova medie
- 20 g olio extravergine d'oliva oppure olio delicato
- 200 g acqua molto calda

Per il ripieno di carne

- 300 g carne macinata magra
- 30 g cipolla tritata fine, facoltativa
- 10 g olio extravergine d'oliva
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- paprika dolce q.b.
- pochissimo aglio in polvere
- 40 g scamorza grattugiata, facoltativa

Per la cottura

- poco olio oppure burro fuso per ungere leggermente la padella

Informazioni rapide

- Preparazione: 30 minuti
- Riposo impasto: 10 minuti
- Cottura ripieno: 10 minuti
- Cottura calzoni: 12–15 minuti circa
- Porzioni: 6 calzoni
- Peso finale stimato calzoni lisci: circa 600–650 g
- Peso finale stimato calzoni ripieni di carne: circa 900–950 g
- Peso per 1 calzone ripieno: circa 150–160 g
- Difficoltà: media

Procedimento

1. In una ciotola unisci farina di mandorle, farina di lino, psillio in polvere, lievito istantaneo e sale.
2. Aggiungi le uova e l'olio.
3. Versa i 200 g di acqua molto calda poco alla volta e mescola subito con un cucchiaio.
4. Quando l'impasto inizia a compattarsi, lavoralo con le mani fino a ottenere una consistenza morbida, elastica e modellabile.
5. Copri e lascia riposare 10 minuti.
6. Intanto prepara il ripieno. Scalda l'olio in padella e fai ammorbidire la cipolla tritata fine, se la usi.
7. Aggiungi la carne macinata e cuocila bene, schiacciandola con il cucchiaio per renderla sgranata.
8. Condisci con sale, pepe nero, paprika dolce e pochissimo aglio in polvere.
9. Continua la cottura finché tutta l'umidità sarà evaporata. Il ripieno deve risultare asciutto e saporito, non umido.
10. Lascia raffreddare leggermente. Se vuoi, aggiungi la scamorza grattugiata quando la carne è tiepida.
11. Dividi l'impasto in 6 parti uguali.
12. Stendi ogni porzione formando un disco sottile ma non troppo delicato. L'impasto deve essere abbastanza forte da contenere il ripieno.
13. Metti il ripieno su metà disco lasciando libero il bordo.
14. Chiudi formando un calzone e sigilla bene i bordi con le dita. Poi ripassa il bordo con una forchetta.
15. Scalda una padella antiaderente leggermente unta.
16. Cuoci i calzoni a fuoco medio-basso per circa 5–7 minuti per lato, girandoli con delicatezza.
17. Quando sono ben dorati fuori e caldi dentro, trasferiscili su una griglia o su carta forno per 2 minuti prima di servirli.

Consistenza

L'impasto crudo è morbido, elastico e facile da stendere. Non deve essere liquido e non deve sbriciolarsi.

Dopo la cottura resta pieghevole, rustico e piacevole al morso. La superficie diventa dorata in padella, mentre l'interno resta morbido e saporito.

Il ripieno di carne mantiene il calzone più asciutto e stabile rispetto ai ripieni troppo ricchi di formaggi filanti.

Metodo tecnico

L'acqua molto calda attiva rapidamente psillio e farina di lino, creando una struttura elastica che permette all'impasto di essere steso e chiuso senza rompersi.

La farina di mandorle dà morbidezza, la farina di lino aiuta la struttura, lo psillio lega l'impasto e l'olio evita un risultato troppo asciutto.

La carne va cotta prima e lasciata asciugare bene: questo è il punto più importante per evitare che il ripieno bagni l'impasto durante la cottura.

Conservazione

I calzoni si conservano in frigorifero per 2 giorni, ben chiusi in un contenitore.

Per scaldarli, è meglio usare una padella a fuoco basso oppure il forno, così tornano morbidi dentro e leggermente croccanti fuori.

Si possono congelare già cotti, separati da carta forno. In freezer si conservano fino a 1 mese.

Segreti e trucchi

Non riempire troppo i calzoni: un ripieno eccessivo rende più difficile la chiusura.

Il ripieno deve essere asciutto prima di farcire.

Se l'impasto si appiccica leggermente durante la stesura, puoi ungere appena le mani oppure il piano con pochissimo olio.

La cottura lenta è importante per ottenere un interno ben caldo senza bruciare la superficie.

La scamorza è facoltativa: poca basta per dare morbidezza e sapore senza rendere il ripieno troppo pesante.

Valori nutrizionali stimati

Impasto base — 6 calzoni lisci, senza ripieno

Per l'intero impasto

- Calorie: circa 1410 kcal
- Carboidrati: circa 25 g
- Proteine: circa 57 g
- Grassi: circa 122 g

Per 1 calzone liscio

- Calorie: circa 235 kcal
- Carboidrati: circa 4,2 g
- Proteine: circa 9,5 g
- Grassi: circa 20 g

Ricetta completa — 6 calzoni ripieni di carne

Per l'intera ricetta con ripieno di carne

- Calorie: circa 2050 kcal
- Carboidrati: circa 34 g
- Proteine: circa 116 g
- Grassi: circa 162 g

Per 1 calzone ripieno di carne da circa 150–160 g

- Calorie: circa 342 kcal
- Carboidrati: circa 5,7 g
- Proteine: circa 19 g
- Grassi: circa 27 g

Nota: i valori del calzone ripieno sono stimati considerando carne macinata magra e 40 g di scamorza facoltativa.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**
Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.