

Piadina extra sottile allo speck con formaggio e prosciutto

Una piadina **extra sottile, morbida e molto flessibile**, preparata velocemente in padella e perfetta per una colazione salata chetogenica. L'impasto è senza uova e senza latticini, si mescola semplicemente con un cucchiaino e non richiede una lunga lavorazione.

In questa versione abbiamo aggiunto **una fettina di speck frullata finemente direttamente nell'impasto**, che dona una piacevole nota affumicata. L'abbiamo poi farcita con formaggio morbido e prosciutto cotto e arrotolata ancora calda.

Prima di iniziare...

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

Per ottenere una piadina davvero extra sottile utilizziamo una **padella antiaderente da 32 cm** e tutta la dose dell'impasto.

La carta forno ci servirà anche come guida durante la stesura: sapremo esattamente fino a dove allargare l'impasto.

Con questa dose possiamo preparare:

- 1 piadina grande da 32 cm**, extra sottile
- oppure
- 2 piadine più piccole**, dividendo l'impasto in due parti.

Lo speck è facoltativo. Senza speck otteniamo una base neutra che possiamo utilizzare anche per altre preparazioni.

☐ Ingredienti

Per la piadina

- 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
- 1 fettina di speck, circa 10–12 g

Per la farcitura

- 35 g formaggio spalmabile
- 35 g prosciutto cotto

Info rapide

Preparazione: circa 10 minuti

Riposo: 3–5 minuti

Cottura: circa 3–4 minuti

Porzioni: 1

Resa: 1 piadina grande extra sottile

Padella: 32 cm

Categoria: colazione salata chetogenica

Procedimento

1. Prepariamo lo speck

Frulliamo molto finemente la fettina di speck.

Deve diventare quasi una piccola granella, in modo da distribuirsi uniformemente nell'impasto senza creare zone più spesse.

2. Mescoliamo gli ingredienti secchi

In una ciotola uniamo la farina di mandorle, l'amido resistente di tapioca, la fibra d'avena, lo psillio e il sale.

Aggiungiamo lo speck frullato e mescoliamo con un cucchiaino.

3. Prepariamo l'impasto

Uniamo l'olio extravergine di oliva.

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

Se necessario aggiungiamo ancora pochissima acqua, fino a ottenere un impasto morbido e compatto.

Quando l'impasto prende consistenza, raccogliamolo con le mani formando una pallina.

Non serve impastarlo a lungo.

Lasciamo riposare per **3–5 minuti**.

4. Stendiamo la piadina

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

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

Dobbiamo ottenere una piadina **sottile, sottile, sottile**, mantenendo però uno spessore il più possibile uniforme.

5. Cuociamo

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

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

La cottura è molto veloce proprio perché lo spessore è minimo.

Osserviamo la carta forno superiore: quando comincia a **sollevarsi e formare una piccola cupola**, significa che la parte inferiore della piadina si è già rassodata.

A questo punto giriamo delicatamente la piadina aiutandoci con la carta e completiamo la cottura dall'altro lato.

Non prolunghiamo la cottura: la piadina deve rimanere **morbida e flessibile**.

6. Farciamo

Togliamo la piadina dalla padella.

Spalmiamo **35 g di formaggio morbido** e distribuiamo **35 g di prosciutto cotto**.

Arrotoliamo delicatamente.

Possiamo passarla nuovamente in padella per pochi secondi per lato, giusto il tempo di scaldare leggermente il ripieno.

Serviamo subito.

Consistenza dell'impasto

Dopo il riposo l'impasto deve risultare:

- morbido
- compatto
- facilmente stendibile
- non friabile
- abbastanza elastico da poter essere steso molto sottile

Se appare troppo asciutto, aggiungiamo pochissima acqua alla volta.

Una volta cotta, la piadina deve essere **sottile, morbida e molto flessibile**, così da poter essere arrotolata senza rompersi.

Metodo tecnico

La struttura della piadina nasce dall'equilibrio tra **farina di mandorle, fibra d'avena, psillio e una piccola quantità di amido resistente di tapioca**.

Durante il breve riposo, lo psillio e la fibra assorbono l'acqua e aiutano l'impasto a diventare più coeso e facilmente stendibile.

Lo speck viene frullato molto finemente per distribuirlo nell'impasto senza compromettere lo spessore della piadina.

La cottura breve è fondamentale: essendo molto sottile, la piadina può asciugarsi velocemente. Per mantenerla morbida e flessibile dobbiamo quindi cuocerla soltanto quanto basta.

Conservazione

La piadina dà il meglio appena preparata.

La base non farcita può essere lasciata raffreddare completamente e conservata ben chiusa in frigorifero fino al giorno successivo.

Prima di utilizzarla, scaldiamola per pochi secondi in padella a fuoco basso, quanto basta per farle recuperare morbidezza e flessibilità.

Una volta farcita con formaggio e prosciutto, è preferibile consumarla appena preparata.

Segreti e trucchi

Tagliamo i due fogli di carta forno **della stessa dimensione della padella**: saranno la nostra guida durante la stesura.

Per una padella da **32 cm** utilizziamo tutta la dose.

Lo speck deve essere frullato molto finemente prima di essere aggiunto all'impasto.

Stendiamo la piadina il più sottile possibile, cercando però di mantenere uno spessore uniforme.

Quando la carta forno superiore comincia a gonfiarsi formando una piccola cupola, controlliamo subito la parte inferiore.

Non aspettiamo una doratura intensa: una piadina così sottile può asciugarsi molto velocemente.

Se vogliamo arrotolarla facilmente, dobbiamo lasciarla morbida.

La stessa dose può essere divisa anche in **2 piadine più piccole**.

Eliminando lo speck otteniamo una base neutra, perfetta anche per le nostre preparazioni dolci.

Valori nutrizionali

Valori nutrizionali approssimativi per l'intera ricetta preparata con speck, **35 g di formaggio spalmabile** e **35 g di prosciutto cotto**.

Totale ricetta

Calorie: circa 370–385 kcal

Proteine: circa 17–20 g

Grassi: circa 29–32 g

Carboidrati: circa 3–5 g

Per 1 porzione

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

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.