

Mini focaccine keto con burro e salmone affumicato

Per le focaccine

(recupera la ricetta completa nella pagina **Focaccine morbide keto alla mozzarella**)

Per versione antipasto:

l'impasto viene diviso in **12 mini focaccine**.

Per la farcitura base

- 12 mini focaccine keto
- 70 g salmone affumicato
- 60 g burro **morbido a temperatura ambiente**
- pepe nero q.b.

Varianti opzionali del burro

Versione 1

- erba cipollina fresca tritata

Versione 2

- 15 g noci tritate grossolanamente
- pepe nero macinato fresco

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura focaccine: secondo ricetta base

Difficoltà: facilissima

Porzioni: **12 mini focaccine**

Procedimento

1. Prepara l'impasto seguendo la ricetta della pagina **Focaccine morbide keto alla mozzarella**.
2. Per la versione antipasto dividi l'impasto in **12 piccoli panini**.
3. Modella le focaccine con le mani leggermente unte e disponile su una teglia con carta forno.
4. Cuoci seguendo **gli stessi tempi e la stessa temperatura della ricetta base**.
5. Lascia raffreddare leggermente le focaccine.

6. Taglia le focaccine **a metà**.
7. Spalma su ogni focaccina un po' di **burro morbido**.
8. Aggiungi sopra un piccolo pezzo di **salmone affumicato**.
9. Completa con una macinata di pepe nero.
10. Se desideri puoi preparare anche due varianti del burro:

- **Burro all'erba cipollina**
Mescola il burro morbido con erba cipollina fresca tritata.
- **Burro alle noci e pepe**
Mescola il burro con noci tritate grossolanamente e pepe nero macinato fresco.

Consistenza

Le focaccine restano morbide e soffici, mentre il burro si scioglie leggermente a contatto con il pane tiepido.

Il salmone affumicato aggiunge una nota saporita e delicatamente salina.

Metodo tecnico

Il burro deve essere **morbido a temperatura ambiente**, così si spalma facilmente senza rompere la focaccina e si amalgama bene con gli ingredienti delle varianti.

Conservazione

Le focaccine si conservano:

- **2 giorni in frigorifero** in contenitore chiuso
- **fino a 1 mese in freezer**

È consigliabile farcire le focaccine **poco prima di servirle**.

Segreti e trucchi

- Taglia il salmone in **piccoli pezzi sottili** per mantenere ogni boccone equilibrato.
- Se servi le focaccine **leggermente tiepide**, il burro diventa ancora più cremoso.
- La versione con **noci e pepe nel burro** crea un contrasto molto interessante con il salmone affumicato.

Valori nutrizionali (circa)

Per tutta la ricetta

Calorie: circa **2300 kcal**

Carboidrati netti: circa **18 g**

Proteine: circa **110 g**

Grassi: circa **185 g**

Per **1 mini focaccina**

Calorie: circa **190 kcal**

Carboidrati netti: circa **1,5 g**

Proteine: circa **9 g**

Grassi: circa **15 g**

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica