Focaccina keto alta e soffice agli albumi e formaggio – Proteica, morbida e versatile

Una focaccina chetogenica alta, soffice e delicata, con una bella superficie dorata e una mollica morbida, leggermente alveolata, che invita subito all'assaggio.

Questa ricetta è nata nella mia cucina per preparare una base salata semplice e versatile, utilizzando albumi, farina di mandorle, formaggio spalmabile e Parmigiano.

Non servono impastatrici, non occorre montare gli albumi a neve e non sono necessari lunghi tempi di lievitazione. Bastano pochi ingredienti, una frusta a mano e qualche piccolo accorgimento.

Il risultato è una focaccina dal gusto delicato, piacevole anche da sola, perfetta per accompagnare i pasti oppure da tagliare in quadratini e trasformare in piccoli antipasti.

 Ingredienti

- 200 g di albumi (circa 6 albumi medi, facendo riferimento al peso)
- 100 g di formaggio spalmabile classico
- 100 g di farina di mandorle fine, non disoleata
- 50 g di Parmigiano grattugiato fine
- 10 g di olio extravergine d'oliva
- 6 g di lievito istantaneo non vanigliato per preparazioni salate

Facoltativi:

- Olive denocciolate, ben sgocciolate
- Origano oppure rosmarino tritato finemente
- Poco olio extravergine da nebulizzare dopo la cottura

Non è necessario aggiungere sale: il Parmigiano e le eventuali olive apportano già sapidità.

i Informazioni rapide

Preparazione: circa 10 minuti

Riposo: 5 minuti

Cottura indicativa: 25–35 minuti

Temperatura: 175 °C, forno statico

Teglia: rettangolare, **27 × 17,5 cm di misura interna**

Porzioni: circa 12 focaccine quadrate abbondanti

Peso dell'impasto crudo: circa 466 g, escluse olive e olio di rifinitura

Peso della preparazione cotta: variabile secondo la perdita di umidità durante la cottura

 Procedimento

1. Preparare il formaggio spalmabile

Mettere il formaggio spalmabile in una ciotola capiente e lavorarlo con una spatola oppure con una frusta a mano fino a renderlo morbido e cremoso.

È preferibile utilizzarlo non eccessivamente freddo, perché sarà più facile incorporare gli albumi senza lasciare grumi.

2. Incorporare gli albumi in tre riprese

Aggiungere circa un terzo degli albumi al formaggio spalmabile e mescolare accuratamente con una frusta a mano.

Inizialmente il composto potrebbe apparire poco omogeneo, con piccoli grumi di formaggio. È normale.

Continuare a mescolare finché il formaggio inizia a distribuirsi nel liquido.

Aggiungere il secondo terzo degli albumi, mescolare nuovamente e infine incorporare la quantità rimanente.

Non occorre montare gli albumi a neve: è sufficiente ottenere un composto omogeneo.

3. Aggiungere l'olio

Versare i 10 g di olio extravergine d'oliva e incorporarlo con la frusta.

Il composto rimarrà piuttosto fluido.

4. Preparare gli ingredienti secchi

In una seconda ciotola riunire farina di mandorle, Parmigiano grattugiato e lievito istantaneo.

Mescolare accuratamente per distribuire il lievito in modo uniforme.

5. Unire gli ingredienti secchi in tre riprese

Aggiungere circa un terzo degli ingredienti secchi alla parte liquida.

Mescolare accuratamente, raggiungendo anche il fondo e i bordi della ciotola.

Quando la prima aggiunta è completamente incorporata, procedere con la seconda e infine con la terza.

Non versare tutte le polveri contemporaneamente: l'aggiunta graduale facilita la miscelazione e permette di ottenere un impasto uniforme.

Importante: in questa fase l'impasto può apparire molto liquido. Non bisogna spaventarsi e soprattutto non bisogna aggiungere altra farina.

6. Lasciare riposare

Lasciare riposare il composto per 5 minuti.

Durante questo breve riposo la farina di mandorle assorbe parte dell'umidità e l'impasto diventa leggermente più sostenuto.

Dopo il riposo deve comunque rimanere morbido e facilmente distribuibile con una spatola.

Non deve diventare un panetto lavorabile con le mani.

7. Preparare la teglia

Rivestire con carta forno una teglia rettangolare con dimensioni interne di **27 × 17,5 cm**.

Versare l'impasto e distribuirlo delicatamente con una spatola.

Livellare accuratamente tutta la superficie, cercando di ottenere uno spessore uniforme.

Le dimensioni della teglia sono importanti: una teglia troppo grande produrrebbe una focaccina più sottile, mentre una troppo piccola renderebbe la base eccessivamente alta e richiederebbe tempi di cottura differenti.

Se desiderato, distribuire alcune olive denocciolate sulla superficie, premendole leggermente nell'impasto.

8. Cuocere senza aprire prematuramente il forno

Preriscaldare il forno statico a 175 °C.

Posizionare la teglia sul ripiano centrale e iniziare la cottura.

Non aprire lo sportello durante i primi 25 minuti.

La focaccina ha bisogno di calore stabile per svilupparsi e consolidare la propria struttura.

Aprire troppo presto il forno può causare una perdita di calore e compromettere lo sviluppo dell'impasto, soprattutto quando il centro è ancora molto morbido.

Trascorsa la prima fase, controllare la doratura e verificare la cottura.

La superficie dovrà risultare ben dorata e il centro completamente rappreso.

Se necessario, proseguire per alcuni minuti.

Il tempo indicativo è di 25–35 minuti, da regolare secondo il proprio forno e lo spessore della preparazione.

9. Rifinire la superficie dopo la cottura

Quando la focaccina è pronta, toglierla dal forno.

Mentre è ancora calda, nebulizzare sulla superficie una piccolissima quantità di olio extravergine d'oliva.

È un accorgimento che ho utilizzato personalmente nella mia cucina e che mi è piaciuto particolarmente: la superficie rimane bella lucida, liscia e invitante.

Basta una leggera spruzzata, senza ungere eccessivamente.

10. Raffreddare e tagliare

Lasciare assestare la focaccina per qualche minuto.

Estrarla delicatamente dalla teglia, rimuovere la carta forno e trasferirla su una gratella.

Lasciare raffreddare affinché il vapore residuo possa disperdersi e la mollica si stabilizzi.

Quando sarà completamente raffreddata, tagliarla con un coltello affilato.

Dalla preparazione si ricavano circa **12 focaccine quadrate abbondanti**.

Per realizzare piccoli stuzzichini si possono tagliare ulteriormente, ottenendo bocconcini della dimensione desiderata.

 Consistenza e risultato finale

La focaccina presenta una superficie dorata, leggermente lucida e un interno chiaro, soffice e piacevolmente alveolato.

La mollica è morbida ma sufficientemente compatta da mantenere la propria forma durante il taglio.

Il sapore è delicato, con una gradevole nota di formaggio che non prevale sugli altri ingredienti.

È ottima sia da sola sia come accompagnamento a preparazioni salate.

 Il metodo tecnico – Perché questa ricetta funziona

Il ruolo degli albumi

Gli albumi sono uno degli ingredienti fondamentali della ricetta.

Contengono soprattutto acqua e proteine.

L'acqua permette di idratare la farina di mandorle e ottenere un impasto morbido e fluido.

Durante la cottura, le proteine degli albumi si denaturano e coagulano, contribuendo alla formazione di una struttura stabile.

Questo processo permette alla focaccina di svilupparsi e mantenere la propria forma una volta raffreddata.

Non è necessario montare gli albumi a neve, perché la struttura nasce dall'equilibrio tra ingredienti, lievito istantaneo e corretta cottura.

Il ruolo del formaggio spalmabile

Il formaggio spalmabile apporta acqua, grassi e proteine.

Contribuisce alla morbidezza della mollica e rende l'impasto più cremoso.

Lavorarlo prima di aggiungere gli albumi facilita la miscelazione ed evita la formazione di grumi difficili da eliminare.

Il ruolo della farina di mandorle

La farina di mandorle fornisce corpo alla preparazione.

Assorbe parte dei liquidi, ma non sviluppa glutine come la farina di frumento.

Per questo motivo la struttura dipende anche dalle proteine degli albumi e dei formaggi.

La componente grassa naturale delle mandorle contribuisce a mantenere la mollica morbida e piacevole.

Il ruolo del Parmigiano

Il Parmigiano apporta sapore, proteine e grassi.

Contribuisce a rendere la preparazione più consistente e dona una sapidità equilibrata, senza necessità di aggiungere altro sale.

Il ruolo del lievito istantaneo

Il lievito istantaneo libera gas durante la preparazione e la cottura.

Le piccole bolle contribuiscono allo sviluppo della focaccina e alla formazione degli alveoli.

Affinché la struttura rimanga stabile, è importante che le proteine si consolidino correttamente con il calore.

Perché aggiungere gli ingredienti gradualmente

Incorporare gli albumi in tre riprese permette di distribuire meglio il formaggio spalmabile.

Aggiungere successivamente le polveri in più passaggi evita accumuli di farina e favorisce una miscela uniforme.

La lavorazione deve essere accurata ma non eccessivamente lunga: una volta ottenuto un composto omogeneo, basta rispettare il riposo prima della cottura.

❄ **Conservazione**

Lasciare raffreddare completamente la focaccina prima di conservarla.

Riporla in un contenitore ben chiuso e mantenerla in frigorifero per circa 2–3 giorni.

Prima di servirla, è possibile riportarla leggermente verso la temperatura ambiente oppure scaldarla brevemente, secondo l'utilizzo desiderato.

Per preparare stuzzichini in anticipo, è preferibile conservare la base senza guarnizioni e completare la presentazione poco prima di servire.

I piccoli segreti della cucina di Oxi

Non montare gli albumi a neve. È sufficiente una semplice frusta a mano.

Lavorare prima lo spalmabile. Ammorbidirlo permette di incorporare più facilmente gli albumi.

Aggiungere gli albumi in tre riprese. Mescolare accuratamente dopo ogni aggiunta.

Non versare tutte le polveri contemporaneamente. Incorporarle gradualmente facilita la lavorazione.

Non spaventarsi davanti all'impasto liquido. È normale. Non aggiungere farina per renderlo più denso.

Rispettare i 5 minuti di riposo. La farina di mandorle avrà il tempo di assorbire parte dell'umidità.

Utilizzare una teglia da 27 × 17,5 cm interni. È la misura utilizzata nella preparazione e permette di ottenere lo spessore desiderato.

Livellare accuratamente. Uno spessore uniforme favorisce la cottura regolare.

Non aprire il forno durante i primi 25 minuti. Il calore stabile favorisce lo sviluppo e il consolidamento della focaccina.

Nebulizzare poco olio dopo la cottura. Una spruzzata leggera sulla superficie ancora calda dona una finitura lucida e gradevole.

Lasciare raffreddare sulla gratella. In questo modo il vapore non rimane intrappolato sul fondo.

Valori nutrizionali indicativi

Valori stimati utilizzando composizioni medie degli ingredienti. Non comprendono le olive e l'eventuale olio nebulizzato sulla superficie.

Intera preparazione

Calorie: circa 1.240 kcal

Grassi: circa 105 g

Proteine: circa 69 g

Carboidrati disponibili: circa 14 g

Per 1 focaccina, considerando 12 porzioni

Calorie: circa 103 kcal

Grassi: circa 8,8 g

Proteine: circa 5,8 g

Carboidrati disponibili: circa 1,2 g

 Una focaccina semplice, tante possibilità

Questa focaccina è una preparazione versatile che possiamo portare in tavola in tante occasioni diverse.

Tagliata in quadrati abbondanti, accompagna piacevolmente i pasti.

Ridotta in piccoli bocconcini, può diventare una base per stuzzichini con olive, formaggi, salumi oppure verdure grigliate.

Per un buffet delle feste possiamo preparare un vassoio assortito, giocando con colori e abbinamenti senza dover realizzare impasti differenti.

È proprio questo il bello della cucina di casa: partire da pochi ingredienti e trasformarli, con un po' di fantasia, in qualcosa di speciale.

Trovi altre ricette chetogeniche nate e collaudate nella mia cucina su **ketosenzarinunce.com**.

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base ai prodotti utilizzati. Le informazioni hanno scopo divulgativo e non sostituiscono il parere di un professionista sanitario.

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