

Piadina proteica senza farina di mandorle

Keto • Low carb • Proteica

Una piadina keto con pochi carboidrati, sottile, morbida e sorprendentemente flessibile, preparata **senza farina di mandorle**.

Il gusto è completamente diverso dalle classiche piadine keto a base di mandorle: è più neutro e lascia spazio alla farcitura, mentre la consistenza permette di **piegarla e arrotolarla facilmente senza romperla**.

Anche l'impasto è particolarmente semplice: gli ingredienti si mescolano con un cucchiaino, si lascia riposare e solo dopo si forma il panetto con le mani.

Con questa dose otteniamo **4 piadine sottili**, leggere anche dal punto di vista calorico, così possiamo scegliere liberamente una farcitura più o meno ricca.

Prima di iniziare...

Per questa piadina utilizziamo un metodo molto pratico: **stendiamo ogni porzione tra due fogli di carta forno e la cuociamo in padella aiutandoci con la stessa carta**.

In questo modo non dobbiamo aggiungere olio o burro per la cottura e possiamo mantenere più basso l'apporto calorico della base.

La cottura deve essere fatta **a fuoco basso**, senza cercare una doratura eccessiva: una cottura delicata aiuta la piadina a rimanere morbida e flessibile.

La carta forno deve rimanere sempre completamente all'interno della padella e lontana dalla fiamma.

Ingredienti

Per 4 piadine

- 30 g di glutine vitale di frumento
- 20 g di fibra di frumento extrafine
- 4 g di psillio finissimo
- 100 g di albume
- 60 g di yogurt greco 6%
- 50 g di acqua tiepida
- altri 10–20 g di acqua, solo se necessari
- 4 g di olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- poca cipolla secca, facoltativa
- poco aglio secco, facoltativo

Informazioni rapide

Porzioni: 4 piadine

Preparazione: circa 10 minuti

Riposo: 8–10 minuti

Cottura: pochi minuti per piadina

Metodo di cottura: padella con carta forno

Fuoco: basso

Difficoltà: facile

Procedimento

1. Mescoliamo gli ingredienti secchi

In una ciotola uniamo il glutine vitale, la fibra di frumento, lo psillio e il sale.

Se vogliamo una base leggermente più saporita, possiamo aggiungere anche pochissima cipolla e aglio secchi.

Mescoliamo bene le polveri.

2. Aggiungiamo gli ingredienti umidi

Aggiungiamo l'albume, lo yogurt greco, l'olio EVO e inizialmente 50 g di acqua tiepida.

Mescoliamo **molto bene con un cucchiaino** fino a ottenere un composto uniforme.

In questa fase **non dobbiamo impastare con le mani**.

Se vediamo ancora zone troppo asciutte, aggiungiamo poca acqua alla volta, senza versarla tutta insieme.

3. Lasciamo riposare

Copriamo la ciotola e lasciamo riposare l'impasto per **8–10 minuti**.

Durante questo tempo lo psillio assorbirà i liquidi e l'impasto acquisterà struttura.

4. Formiamo il panetto

Soltanto dopo il riposo prendiamo l'impasto con le mani.

Non è necessario impastarlo a lungo: dobbiamo semplicemente raccoglierlo e formare un panetto uniforme.

Dividiamolo in **4 parti il più possibile uguali**.

5. Stendiamo le piadine

Mettiamo una porzione di impasto tra **due fogli di carta forno**.

Con il mattarello la stendiamo molto sottile fino a formare una piadina.

Ripetiamo lo stesso procedimento con le altre tre porzioni.

Non è necessario ottenere bordi perfettamente regolari.

6. Cuociamo in padella

Scaldiamo una padella antiaderente a **fuoco basso**.

Trasferiamo la piadina aiutandoci con la carta forno e cuociamola delicatamente.

Quando il primo lato è rassodato e iniziano a comparire leggere zone dorate, la giriamo e completiamo la cottura dall'altro lato.

Evitiamo di farla scurire troppo.

La cottura deve essere breve e delicata: in questo modo la piadina rimarrà **morbida e facilmente arrotolabile**.

Procediamo nello stesso modo con tutte le piadine.

Consistenza dell'impasto

Appena mescolato con il cucchiaino, l'impasto può sembrare ancora piuttosto morbido.

Non aggiungiamo subito altra fibra: il riposo è una parte importante della ricetta.

Dopo 8–10 minuti diventa più compatto e possiamo facilmente raccoglierlo con le mani e formare il panetto.

Una volta steso deve diventare molto sottile senza strapparsi.

Dopo la cottura la piadina rimane **morbida, elastica e molto flessibile**: può essere piegata o arrotolata anche con una farcitura abbondante.

Metodo tecnico

Il **glutine vitale di frumento** crea una struttura elastica utilizzandone una quantità relativamente piccola.

La **fibra di frumento** dà corpo e volume all'impasto senza dover utilizzare farina di mandorle.

Lo **psillio** trattiene l'acqua e contribuisce alla flessibilità.

L'**albume** aiuta la struttura e aumenta la quota proteica della ricetta.

Lo **yogurt greco** contribuisce invece alla morbidezza.

La combinazione di questi ingredienti permette di ottenere una piadina keto dal gusto più neutro rispetto alle classiche preparazioni con farina di mandorle e particolarmente adatta a essere farcita e arrotolata.

Conservazione

Una volta completamente fredde, possiamo sovrapporre le piadine separandole con carta forno e conservarle ben chiuse in frigorifero.

Prima di servirle possiamo scaldarle brevemente in padella, sempre a fuoco basso.

Segreti e trucchi

Non lavoriamo subito l'impasto con le mani: **prima mescoliamo bene con il cucchiaino e poi lasciamo riposare.**

Solo dopo il riposo formiamo il panetto.

Stendiamo ogni porzione molto sottile tra due fogli di carta forno.

Cuociamo sempre a **fuoco basso** e senza aggiungere altri grassi.

Non cerchiamo una doratura intensa: una piadina meno cotta rimarrà più morbida e flessibile.

La base ha un gusto piuttosto neutro e può quindi essere utilizzata con tantissime farciture diverse.

Per esempio, con **25 g di mortadella e 25 g di formaggio tipo Maasdam/Emmental** aggiungiamo circa **161 kcal** alla piadina base, ottenendo una piadina farcita di circa **235–240 kcal**.

Valori nutrizionali

Valori indicativi per 1 piadina, senza farcitura:

- **Calorie:** circa 75–80 kcal
- **Proteine:** circa 10 g
- **Carboidrati:** circa 1,5–2 g
- **Grassi:** circa 2–3 g

I valori possono variare soprattutto in base al glutine vitale, alla fibra di frumento e allo yogurt utilizzati.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.

