

Pangrattato chetogenico per parmigiana

- 90 g di farina di mandorle **finissima**
- 25 g di parmigiano grattugiato
- 10 g di farina di lino dorato
- [1 cucchiaino di pangrattato chetogenico universale](#) (facoltativo, solo se vuoi una struttura appena più ariosa)
- sale q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** nessuno
- **Tempo totale:** 5 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 125 g di pangrattato
- **Peso finale stimato:** circa 125 g
- **Formato consigliato:** barattolo asciutto e ben chiuso

Procedimento

1. Versa in una ciotola la farina di mandorle finissima.
2. Aggiungi il parmigiano grattugiato e la farina di lino dorato.
3. Se vuoi una struttura appena più leggera, unisci anche un cucchiaino di pangrattato chetogenico universale.
4. Aggiungi un pizzico leggero di sale.
5. Mescola molto bene con un cucchiaino fino a ottenere un composto uniforme, fine e asciutto.
6. Usalo subito per la parmigiana oppure trasferiscilo in un barattolo perfettamente asciutto.

Consistenza

Questo pangrattato deve risultare **fine, asciutto e regolare**, non grossolano.

La consistenza giusta è quella che permette di distribuirlo bene tra gli strati oppure in superficie, senza creare accumuli troppo pesanti e senza farsi sentire troppo al morso.

Metodo tecnico

Nella parmigiana serve una miscela che accompagni gli strati e aiuti ad assorbire l'umidità senza diventare invadente. La farina di mandorle finissima crea la base principale, il parmigiano aggiunge sapore e aiuta la doratura, mentre una piccola quantità di farina di lino dorato aiuta ad asciugare leggermente il composto senza renderlo rustico. Per questa ricetta è importante evitare semi interi o miscele troppo granulose, perché renderebbero la parmigiana meno armoniosa.

Conservazione

Conserva il pangrattato in un barattolo ben chiuso, in luogo fresco e asciutto, per **4-5 giorni**.

Se vuoi mantenerlo più stabile, puoi conservarlo anche in frigorifero per circa **7 giorni**.

Assicurati sempre che il composto e il barattolo siano perfettamente asciutti.

Non è necessario congelarlo.

Segreti e trucchi

- Usa solo **farina di mandorle finissima**, perché una grana più grossa non è adatta a questa preparazione.
- Non aggiungere semi interi: qui rovinerebbero la delicatezza della parmigiana.
- Sala con moderazione, perché il parmigiano è già saporito.
- Se la parmigiana è molto umida, distribuisce il pangrattato in strati leggeri e regolari, senza esagerare.
- Questa versione è pensata proprio per accompagnare la ricetta, non per creare una crosta rustica.

☐ Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Carboidrati: circa 10 g

Proteine: circa 26 g

Grassi: circa 58 g

Per 1 porzione da circa 15 g

Carboidrati: circa 1,2 g

Proteine: circa 3,1 g

Grassi: circa 7 g

Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica