

Piadina chetogenica morbida e sottile senza uova e senza latticini

Una piadina chetogenica molto sottile, morbida e sorprendentemente flessibile, preparata **senza uova e senza latticini**.

La farina di mandorle mantiene il gusto delicato, il lino dorato aiuta a dare struttura e lo psillio permette all'impasto di restare compatto ed elastico anche quando viene steso molto sottile.

È una di quelle basi semplici che possiamo utilizzare in tanti modi: da farcire, piegare, arrotolare oppure trasformare in altre preparazioni salate.

Il sesamo nero è facoltativo, ma a me piace tantissimo: oltre al sapore leggermente tostato rende la piadina ancora più rustica e bella da vedere.

Prima di iniziare...

La cosa più importante di questa ricetta è **non prolungare la cottura**.

Non dobbiamo aspettare che la piadina diventi molto dorata: appena comincia leggermente a prendere colore, la giriamo.

Una cottura breve permette di conservare quella morbidezza e quella flessibilità che ci servono per poterla piegare e arrotolare senza romperla.

Per stenderla utilizziamo due fogli di carta forno: in questo modo possiamo ottenere una sfoglia molto sottile senza aggiungere altra farina.

☐ Ingredienti

Per 3 piadine grandi

- 60 g di farina di mandorle finissima
- 40 g di farina di lino dorato
- 6 g di psillio in polvere
- 4 g di sale
- 16 g di olio extravergine di oliva
- circa 170 g di acqua calda
- sesamo nero q.b. – **facoltativo**

☐ ☐ Info rapide

Resa: 3 piadine grandi e sottili

Preparazione: circa 15 minuti

Riposo: 8–10 minuti

Cottura: pochi minuti per piadina

Difficoltà: facile

Cottura: in padella

☐☐ **Procedimento**

In una ciotola mescoliamo molto bene la farina di mandorle, la farina di lino dorato, lo psillio e il sale.

Se desideriamo utilizzare il sesamo nero, aggiungiamolo direttamente agli ingredienti secchi.

Versiamo l'olio extravergine di oliva e iniziamo ad aggiungere l'acqua calda, mescolando prima con un cucchiaino.

Quando l'impasto comincia a compattarsi, lavoriamolo brevemente con le mani fino a ottenere un panetto morbido e uniforme.

Lasciamolo riposare per **8–10 minuti**. Durante questo tempo il lino e lo psillio assorbiranno l'acqua e l'impasto diventerà più stabile e facile da stendere.

Dividiamo il panetto in **3 porzioni**.

Sistemiamo la prima porzione tra due fogli di carta forno e stendiamola con il mattarello fino a ottenere una piadina **molto sottile**.

Rimuoviamo delicatamente il foglio superiore e trasferiamo la piadina nella padella antiaderente ben calda.

Cuociamo a fuoco medio.

Non aspettiamo una doratura intensa: **appena la superficie comincia leggermente a colorirsi, giriamola** e completiamo brevemente la cottura dall'altro lato.

Procediamo nello stesso modo con le altre due porzioni.

Man mano che sono pronte, possiamo sovrapporre le piadine e tenerle coperte con un canovaccio pulito oppure tra due piatti, così conserveranno meglio la loro morbidezza.

☐ **Consistenza**

La piadina appena cotta rimane **sottile, morbida e flessibile**.

Non è una piadina croccante e non deve diventarlo: deve potersi piegare e soprattutto arrotolare senza spezzarsi.

Il lino e lo psillio danno struttura senza trasformare l'impasto in una consistenza gommosa, mentre la mandorla mantiene il morso più delicato.

☐ **Metodo tecnico**

In questa ricetta non utilizziamo né uova né latticini, quindi la struttura viene costruita in modo diverso.

La **farina di lino dorato**, a contatto con l'acqua, contribuisce naturalmente a legare l'impasto.

Lo **psillio** assorbe l'umidità e aiuta a creare elasticità.

La **farina di mandorle** ammorbidisce il risultato finale e rende il gusto più equilibrato.

Il riposo di 8–10 minuti è importante perché permette alle fibre di idratarsi completamente prima della stesura.

Anche la cottura breve ha una funzione precisa: meno asciughiamo la piadina, più resterà flessibile.

□ Varianti

Al sesamo nero: aggiungiamo una piccola quantità di sesamo nero direttamente nell'impasto. È la versione che vedete nelle mie foto e dà un piacevole gusto tostato.

Alle erbe aromatiche: possiamo aggiungere origano, rosmarino molto fine, erba cipollina oppure un mix di erbe secche.

Mediterranea: un pizzico di origano e pochissimo aglio secco rendono questa piadina perfetta per farciture salate più decise.

Leggermente piccante: aggiungiamo paprika dolce o affumicata e, se ci piace, un pizzico di peperoncino.

Rustica ai semi: possiamo aggiungere pochi semi piccoli, come sesamo bianco e nero. Non esageriamo con la quantità perché troppi semi renderebbero più difficile stendere la piadina molto sottile.

❄ □ Conservazione

Una volta completamente fredde, possiamo sovrapporre le piadine separandole con carta forno e conservarle ben chiuse in frigorifero per **2–3 giorni**.

Prima di utilizzarle è sufficiente scaldarle per pochi secondi in padella.

Possiamo anche congelarle, sempre separate da fogli di carta forno. In questo modo sarà possibile scongelare soltanto la quantità necessaria.

□ Segreti e trucchi

- Utilizziamo farina di lino **dorato**, più delicata nel gusto.
- Lasciamo sempre riposare l'impasto prima di stenderlo.
- Stendiamo ogni porzione tra due fogli di carta forno.
- Possiamo arrivare a uno spessore molto sottile senza paura: l'impasto tiene bene.

- Se durante la lavorazione l'impasto sembra leggermente asciutto, aggiungiamo pochissima acqua alla volta.
- Non prolunghiamo la cottura.
- Appena la piadina comincia a colorirsi, la giriamo.
- Dopo la cottura teniamola coperta per preservarne la morbidezza.
- Se deve essere arrotolata, utilizziamola morbida e non lasciamola asciugare scoperta.
- Il sesamo nero è completamente facoltativo e non serve alla struttura della ricetta.

□ Valori nutrizionali indicativi

Valori della **piadina base**, senza considerare il sesamo nero facoltativo.

Intera ricetta – 3 piadine

- **Energia:** circa 700 kcal
- **Proteine:** circa 20 g
- **Grassi:** circa 63 g
- **Carboidrati:** circa 7 g
- **Fibre:** circa 22 g

Per 1 piadina su 3

- **Energia:** circa 233 kcal
- **Proteine:** circa 6,7 g
- **Grassi:** circa 21 g
- **Carboidrati:** circa 2,3 g
- **Fibre:** circa 7,3 g

L'aggiunta di sesamo o altri semi modifica leggermente i valori nutrizionali.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati 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.**