

Piadina chetogenica alla mozzarella

Per 2 piadine medie:

- 1 uovo medio intero a **temperatura ambiente**
- 80 g di mozzarella ben scolata
- 30 g di farina di mandorle **finissima**
- 10 g di parmigiano grattugiato fine
- 7 g di psillio in polvere **finissima**
- 10 g di olio extravergine di oliva delicato
- 2 g di sale

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di riposo:** 8 minuti
- **Tempo di cottura:** 8 minuti
- **Tempo totale:** 26 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2 piadine medie
- **Peso finale stimato:** circa 140 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 70 g
- **Padella consigliata:** 20–22 cm antiaderente

Procedimento

1. Metti la mozzarella ben scolata in un mixer e frullala da sola per pochi secondi, fino a sminuzzarla bene.
2. Aggiungi l'uovo, il sale e l'olio. Frulla ancora brevemente.
3. Unisci il parmigiano, la farina di mandorle e lo psillio in polvere. Mescola o frulla solo il tempo necessario per ottenere un impasto omogeneo.
4. Lascia riposare l'impasto per **8 minuti**. Diventerà più compatto e lavorabile.
5. Dividi l'impasto in **2 parti uguali**.
6. Appoggia una porzione tra due fogli di carta forno e stendila delicatamente con le mani o con un matterello, formando un disco sottile ma non troppo fine.
7. Scalda bene una padella antiaderente. Trasferisci la prima piadina nella padella aiutandoti con la carta forno, poi stacca delicatamente il foglio superiore.
8. Cuoci a fuoco medio-basso per circa **3 minuti per lato**, girandola quando la base è asciutta e dorata.
9. Ripeti con la seconda piadina.
10. Appena cotte, impilale una sopra l'altra e coprile con un canovaccio pulito per 2 minuti, così restano più morbide.

Consistenza

L'impasto crudo deve risultare morbido, leggermente appiccicoso ma compatto, facile da schiacciare tra due fogli di carta forno.

Dopo il riposo diventa più stabile e meno umido. In cottura la piadina deve asciugarsi senza indurirsi.

Da cotta risulta morbida, flessibile e piacevole al morso, con una struttura sottile ma non fragile. Una volta intiepidita si piega meglio e resta più comoda da farcire.

Metodo tecnico

La mozzarella rende la piadina più morbida e gustosa, ma in questa ricetta viene usata in modo semplice: **prima frullata da sola**, poi unita agli altri ingredienti. Questo aiuta a ottenere un impasto più uniforme senza dover complicare il procedimento.

L'uovo lega gli ingredienti e dà struttura. La farina di mandorle ammorbidisce il risultato, mentre lo psillio serve a dare elasticità e tenuta. Il parmigiano non è obbligatorio per la struttura, ma migliora molto il sapore finale.

Il riposo è importante perché permette allo psillio di assorbire i liquidi. Senza riposo l'impasto sarebbe più difficile da stendere e la piadina rischierebbe di rompersi.

Conservazione

Le piadine si conservano in frigorifero, ben chiuse, per **2 giorni**.

Puoi congelarle separate da carta forno per circa **1 mese**.

Per usarle dopo, scaldale pochi secondi in padella: torneranno morbide più facilmente rispetto al microonde.

Segreti e trucchi

- La mozzarella deve essere **ben scolata**, altrimenti l'impasto resta troppo umido.
- Usa **farina di mandorle finissima**: con una farina più grossolana la piadina viene meno piacevole.
- Non esagerare con lo psillio, perché troppa quantità rende il risultato troppo gommoso.
- Non stendere troppo sottile: meglio una piadina media, così resta più facile da girare.
- Cuoci a **fuoco medio-basso**: se il fuoco è troppo alto, si colora fuori ma resta instabile dentro.
- Te lo dico sinceramente: questa versione è molto più centrata di quella senza yogurt e con tanti albumi, perché ha una consistenza più credibile da “vera piadina” e un gusto più pieno.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie**: circa 469 kcal
- **Carboidrati**: circa 5,9 g
- **Proteine**: circa 24,6 g
- **Grassi**: circa 38,6 g
- **Peso finale della ricetta**: circa 140 g

Per 1 porzione (1 piadina su 2)

- **Calorie:** circa 235 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,0 g
- **Proteine:** circa 12,3 g
- **Grassi:** circa 19,3 g
- **Peso della singola porzione:** circa 70 g
- *Visita:* ketosenzarinunce.com

Keto Amica