

Schiacciatina morbida chetogenica al formaggio con effetto sfogliato

Senza glutine, con stracchino e feta greca.

Una schiacciatina sottile, morbida nel cuore e delicatamente friabile in superficie, con un piacevole effetto sfogliato ottenuto grazie al burro molto freddo. Il ripieno di stracchino e feta greca rimane cremoso e saporito, perfetto anche da gustare appena sfornato.

Prima di iniziare...

In questa ricetta il vero protagonista è il **burro molto freddo**.

Va grattugiato finemente direttamente sulle farine e lavorato il meno possibile, in modo che rimangano piccoli frammenti distribuiti nell'impasto senza sciogliersi.

Anche l'acqua deve essere molto fredda.

Dopo aver formato l'impasto lo divideremo in due panetti: mentre lavoriamo il primo, il secondo rimane in frigorifero. Anche ogni base già stesa torna subito al fresco.

Questa lavorazione mantiene il burro freddo fino alla cottura e ci permette di ottenere una struttura più friabile, con un delicato effetto sfogliato.

☐ Ingredienti

Per l'impasto

- 110 g farina di mandorle finissima
- 20 g farina di lino dorato
- 12 g fibra di bambù
- 2 g psillio finissimo
- 2 g xantano
- 4 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- 3 g sale
- 70 g burro molto freddo
- 1 uovo medio
- 25 g acqua molto fredda

Per il ripieno

- 100 g stracchino (**oppure crescenza**)
- 30 g feta greca

i ☐ Info rapide

- **Resa:** 15 quadratini
- **Stesura indicativa delle basi:** circa 20×32 cm
- **Misura finale dopo la rifilatura:** circa 18×30 cm
- **Dimensione indicativa dei quadratini:** circa 6×6 cm

- **Forno:** statico
- **Temperatura:** 190°C
- **Cottura:** circa 25–30 minuti

□ □ **Procedimento**

In una ciotola mescolare bene la farina di mandorle, la farina di lino dorato, la fibra di bambù, lo psillio, lo xantano, il lievito e il sale.

Prendere il burro direttamente dal frigorifero e grattugiarlo finemente sopra le polveri.

Mescolare rapidamente con una forchetta oppure con la punta delle dita. Il burro deve rimanere freddo e non deve essere completamente assorbito dalle farine.

Aggiungere l'uovo e i **25 g di acqua molto fredda**.

Impastare soltanto il tempo necessario per ottenere un composto compatto.

Formare un panetto e trasferirlo in frigorifero.

Dividere e stendere

Dividere l'impasto in **due panetti uguali**.

Lasciare subito uno dei due in frigorifero mentre si lavora l'altro.

Preparare due fogli di carta forno di circa **20 × 32 cm**, che serviranno anche come guida per la stesura.

Sistemare il primo panetto tra due fogli di carta forno e stenderlo delicatamente fino a raggiungere circa 20 × 32 cm.

La forma non deve essere perfetta. Se compaiono piccole crepe o qualche irregolarità lungo i bordi, basta ricompattarle delicatamente con le dita.

Rimettere immediatamente la prima base stesa in frigorifero.

Prendere il secondo panetto e procedere nello stesso modo.

Una volta stesa anche la seconda base, rimetterla in frigorifero.

Preparare il ripieno

Tenere pronti:

- 100 g di stracchino
- 30 g di feta greca sbriciolata

Preparare anche la teglia.

Solo quando tutto è pronto togliere le due basi dal frigorifero.

Formare la schiacciatina

Sistemare la prima base sulla teglia lasciandola sulla carta forno.

Distribuire sopra lo stracchino, lasciando libero un piccolo bordo.

Aggiungere la feta greca sbriciolata.

Coprire con la seconda base fredda.

Premere molto delicatamente con le mani, giusto quanto basta per far aderire i due strati e distribuire meglio il ripieno.

Non è necessario ottenere una superficie perfetta: qualche piccola crepa o forellino non compromette il risultato.

Rifilare eventualmente i bordi fino a ottenere una forma finale di circa **18 × 30 cm**.

☐ **Consistenza**

La schiacciatina rimane sottile, morbida nel cuore e delicatamente friabile in superficie.

I bordi diventano leggermente croccanti, mentre il ripieno di stracchino e feta rimane cremoso.

Non si tratta di una vera pasta sfoglia tradizionale: il risultato è una schiacciatina morbida con un piacevole **effetto sfogliato**.

☐ **Metodo tecnico**

La riuscita dipende soprattutto dalla temperatura del burro.

Grattugiarlo molto freddo permette di distribuirlo nell'impasto in piccoli frammenti. Durante la cottura il burro fonde progressivamente creando piccole discontinuità nella struttura, che rendono l'impasto più friabile.

La farina di lino dorato contribuisce alla tenuta, mentre fibra di bambù, psillio e xantano aiutano a gestire l'umidità e consentono di stendere due basi sottili senza renderle eccessivamente fragili.

Cottura

Cuocere in forno statico preriscaldato a **190°C per circa 25–30 minuti**.

Nella prima parte della cottura lasciare la schiacciatina sulla carta forno.

Quando la base si è rassodata e la carta comincia a staccarsi facilmente, sfilarla delicatamente.

Terminare gli ultimi **8–10 minuti direttamente sulla teglia**, in modo che anche il fondo possa asciugarsi e diventare più fragrante.

Sfornare e dividere in **15 quadratini da circa 6 × 6 cm**.

La schiacciatina può essere tagliata e gustata anche ancora calda.

❄️ □ **Conservazione**

Una volta completamente raffreddata, conservare la schiacciatina in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per **2–3 giorni**.

Per ritrovare una superficie più fragrante, scaldarla per qualche minuto in forno oppure in friggitrice ad aria.

□ **Segreti e trucchi**

Il burro deve rimanere freddo durante tutta la preparazione. Se l'impasto tende ad ammorbidirsi, rimetterlo in frigorifero per qualche minuto prima di continuare.

Non lavorare a lungo il panetto e non cercare di incorporare completamente il burro.

Stendere una base alla volta e rimetterla subito al fresco.

Le piccole crepe possono essere semplicemente richiuse con le dita.

Non aggiungere altra acqua oltre i **25 g previsti**: nella prova questa quantità è risultata sufficiente.

□ **Valori nutrizionali**

Totale ricetta

- **Energia:** circa 1.713 kcal
- **Grassi:** circa 153,6 g
- **di cui saturi:** circa 61,9 g
- **Carboidrati:** circa 15,2 g
- **di cui zuccheri:** circa 8,6 g
- **Fibre:** circa 34 g
- **Proteine:** circa 56,6 g
- **Sale:** circa 5,9 g

Per 1 quadratino su 15

- **Energia:** circa 114 kcal
- **Grassi:** circa 10,2 g
- **di cui saturi:** circa 4,1 g
- **Carboidrati:** circa 1 g
- **di cui zuccheri:** circa 0,6 g
- **Fibre:** circa 2,3 g
- **Proteine:** circa 3,8 g
- **Sale:** circa 0,4 g

□ Se ami le preparazioni salate semplici da dividere e condividere, scopri anche le altre ricette chetogeniche di **Keto senza rinunce**.

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.