

Pangrattato chetogenico ai semi di lino (per impanature con uovo)

Scheda Tecnica

Tempo di preparazione: 5 minuti

Tempo di cottura: 8–10 minuti (tostatura consigliata)

Tempo di riposo: nessuno

Porzioni: circa 95 g di pangrattato

Difficoltà: facile

Ingredienti

40 g mandorle a lamelle

20 g semi di girasole

10 g semi di lino dorati

10 g semi di sesamo

15 g parmigiano grattugiato

1 cucchiaino di farina di mandorle finissima

Sale q.b. (facoltativo)

Procedimento

1. Inserisci in un mixer le mandorle a lamelle, i semi di girasole, i semi di lino e i semi di sesamo.
2. Frulla a impulsi brevi fino a ottenere una consistenza simile al pangrattato rustico, non troppo fine.
3. Trasferisci il composto in una ciotola e aggiungi il parmigiano grattugiato e la farina di mandorle.
4. Mescola bene fino a distribuire uniformemente tutti gli ingredienti.
5. Versa il composto in una padella antiaderente e tostalo a fuoco medio-basso per 8–10 minuti, mescolando spesso, fino a quando diventa asciutto e leggermente dorato.
6. Lascia raffreddare completamente prima di utilizzarlo o conservarlo.

Consistenza

Il pangrattato deve risultare rustico e irregolare, con granella visibile e non polverosa.

Al tatto deve essere asciutto e leggermente granuloso, simile a un pangrattato artigianale.

Dopo la tostatura il colore diventa leggermente dorato e il profumo intenso e nocciolato.

Una volta raffreddato completamente, il composto risulterà più croccante e stabile, perfetto per aderire agli alimenti durante l'impanatura con uovo.

Metodo Tecnico

La tostatura è un passaggio tecnico consigliato perché permette di eliminare l'umidità naturale dei semi e delle mandorle, migliorando la croccantezza finale e la stabilità durante la cottura.

Il raffreddamento completo dopo la tostatura è fondamentale: mentre si raffredda, il pangrattato continua ad asciugarsi e diventa più croccante. Utilizzo del pangrattato ancora caldo renderebbe l'impanatura meno stabile.

La presenza dei semi di lino interi aiuta la panatura ad aderire meglio quando si utilizza l'uovo, creando una struttura più compatta e resistente alla cottura in forno o in padella.

Conservazione

Una volta completamente raffreddato, il pangrattato può essere conservato in un barattolo ermetico a temperatura ambiente per 7–10 giorni, lontano da fonti di calore e umidità.

Per una conservazione più lunga, è possibile conservarlo in frigorifero fino a 3 settimane.

Può essere anche congelato in piccoli contenitori o sacchetti porzionati fino a 2 mesi. Prima dell'utilizzo lasciarlo tornare completamente a temperatura ambiente.

Valori nutrizionali indicativi per l'intera preparazione (circa 95 g)

Calorie: circa 520 kcal

Grassi: 43 g

Proteine: 23 g

Carboidrati totali: 11 g

Fibre: 6 g

Carboidrati netti: circa 5 g