

Ricetta chetogenica di Pane morbido alla farina di bambù (non umido)

Scheda tecnica

- ☐ **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- ☐ **Tempo di cottura:** 35 minuti
- ☐ **Tempo di riposo:** 15 minuti (asciugatura in forno spento) + raffreddamento completo
- ☐ **Porzioni:** circa 10 fette
- ☐ **Difficoltà:** Facile

Ingredienti (1 filone – circa 10 fette)

- 4 uova grandi **a temperatura ambiente**
- 160 g yogurt greco intero denso (*oppure crescita morbida*)
- 80 g farina di mandorle **finissima**
- 14 g farina di bambù
- 20 g parmigiano grattugiato fine
- 20 g olio extravergine di oliva (oppure burro fuso)
- ½ cucchiaino sale
- ½ cucchiaino aglio secco (facoltativo ma consigliato)
- ½ cucchiaino bicarbonato
- 2 cucchiaini succo di limone oppure aceto di mele

Procedimento

1. Preriscaldare il forno statico a **180°C**.
2. In una ciotola capiente mescolare:
 - uova
 - yogurt (o crescita)
 - olio fino ad ottenere una crema liscia e uniforme.
3. Aggiungere:
 - farina di mandorle
 - farina di bambù
 - parmigiano
 - sale
 - aglio secco Mescolare con cucchiaio o spatola **senza frullare**.
4. Lasciare riposare l'impasto **2 minuti**: la farina di bambù inizierà ad assorbire i liquidi.
5. Solo alla fine aggiungere:
 - bicarbonato
 - succo di limone (o aceto) Mescolare rapidamente per 10–15 secondi.
6. Versare subito nello stampo rivestito con carta forno o leggermente oliato.
7. Cuocere per **35 minuti** circa, fino a doratura intensa in superficie.

Consistenza

Il pane deve risultare:

- morbido ma stabile
- con alveolatura fine e regolare
- asciutto al taglio, senza effetto bagnato.

L'interno continuerà a stabilizzarsi durante il raffreddamento.

Metodo tecnico — il passaggio che elimina l'umidità (fondamentale)

Appena terminata la cottura:

1. Togliere subito il pane dallo stampo.
2. Posizionarlo direttamente sulla griglia del forno.
3. Lasciare nel forno spento con sportello leggermente aperto per 15 minuti.

Questo passaggio permette al vapore interno di uscire lentamente ed elimina gran parte dell'umidità residua, rendendo la mollica più asciutta e stabile.

Raffreddamento (parte della cottura)

Il pane deve raffreddarsi completamente prima di essere tagliato.

Tagliarlo caldo può farlo abbassare leggermente e trattenere umidità interna.

Conservazione

- A temperatura ambiente: 1 giorno, avvolto in canovaccio o carta forno.
- In frigorifero: fino a 4 giorni, ben chiuso.
- Congelabile già affettato fino a 2 mesi.

Per rigenerarlo: tostare leggermente o scaldare pochi minuti in forno.

Valori nutrizionali indicativi (per 1 fetta su 10)

- Calorie: circa 140 kcal Grassi: 11 g Proteine: 7 g Carboidrati netti: ~2 g
- (I valori possono variare leggermente in base agli ingredienti utilizzati.)

