

Piadina chetogenica veloce e croccante ai semi con mortadella e formaggio spalmabile

Per la piadina

- 1 uovo medio
- 8 g di Parmigiano Reggiano grattugiato fine
- 1 cucchiaino raso di semi di sesamo misti
- 1 pizzico di sale
- pepe q.b. facoltativo
- poco burro oppure 1 cucchiaino di olio per ungere la padella

Per la farcitura

- 40–50 g di mortadella
- 20–25 g di formaggio spalmabile neutro

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 3–4 minuti
- **Tempo totale:** circa 10 minuti
- **Difficoltà:** molto facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 90–105 g
- **Formato consigliato:** 1 piadina sottile da piegare

Procedimento

1. Rompi l'uovo in una ciotolina e sbattilo con una forchetta solo fino a unire bene tuorlo e albume, senza montarlo.
2. Aggiungi il Parmigiano Reggiano grattugiato, il pizzico di sale e, se ti piace, un po' di pepe.
3. Unisci i semi di sesamo misti e mescola ancora.
4. Scalda una padella antiaderente piccola a fuoco basso e ungila leggermente con poco burro oppure con un cucchiaino di olio.
5. Versa il composto nella padella e ruotala subito per distribuirlo in uno strato sottile.
6. Cuoci a fuoco basso finché la superficie si asciuga quasi del tutto.
7. Solo negli ultimi secondi puoi alzare leggermente il fuoco per far dorare meglio la base e tostare i semi.
8. Gira delicatamente la piadina e cuoci ancora per pochi secondi dall'altro lato.
9. Trasferiscila su un piatto, spalma il formaggio spalmabile su una metà, aggiungi la mortadella e piega la piadina quando è ancora tiepida.

Consistenza

La piadina risulta sottile, piegabile e leggermente croccante in superficie. I semi tostati si sentono bene ma non disturbano, mentre l'interno resta morbido. La farcitura la rende più cremosa e più soddisfacente.

Metodo tecnico

Il fuoco basso all'inizio è importante perché permette all'uovo di cuocere senza diventare gommoso. Il parmigiano aiuta a dare sapore e una leggera struttura, mentre i semi di sesamo aggiungono gusto e una nota tostata. Il piccolo aumento di calore solo alla fine aiuta a ottenere una superficie più dorata e piacevole.

Conservazione

Questa piadina è migliore appena fatta. Se serve, puoi preparare solo la base in anticipo e conservarla in frigorifero fino a 1 giorno, ben coperta. Prima di farcirla, scaldala pochi secondi in padella. Una volta farcita, è preferibile consumarla subito.

Segreti e trucchi

- Non usare una padella troppo grande, altrimenti la piadina viene troppo sottile e più difficile da girare.
- I semi vanno dosati con misura: un cucchiaino raso basta.
- Non partire con fuoco alto, altrimenti la base cuoce male e tende a diventare gommosa.
- La piadina si piega meglio da tiepida.
- Il formaggio spalmabile rende la farcitura più completa e aiuta a farla sentire più adatta a una colazione salata.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Carboidrati:** circa 2 g
- **Proteine:** circa 17 g
- **Grassi:** circa 24 g

Per 1 porzione

- **Carboidrati:** circa 2 g
- **Proteine:** circa 17 g
- **Grassi:** circa 24 g

Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica