

Focaccine keto da colazione alla ricotta e mortadella – Morbide e saporite

Morbide, profumate, saporite e semplici da preparare! ☐❤️☐ Queste focaccine chetogeniche alla ricotta e mortadella sono nate nella mia cucina pensando soprattutto a una buona **colazione salata**, di quelle che regalano soddisfazione fin dal primo boccone.

La loro particolarità è la mortadella, che viene frullata direttamente nell'impasto insieme alla ricotta e al formaggio spalmabile. In questo modo il suo sapore si distribuisce uniformemente, rendendo ogni focaccina gustosa anche senza bisogno di farcirla.

Sono deliziose accompagnate da un bel caffè amaro oppure da uova strapazzate morbide e cremose. E perché limitarle alla colazione? Possono essere servite anche a pranzo o a cena, insieme a una bella insalata fresca e, secondo le proprie esigenze, a un'altra fonte proteica per completare il pasto.

Una preparazione versatile, pratica e piacevole da portare in tavola in qualsiasi momento della giornata. ☐

☐ Prima di iniziare...

Per preparare queste focaccine utilizziamo **ricotta ben asciutta**, perché il suo contenuto di umidità influisce sulla consistenza dell'impasto.

La mortadella viene frullata insieme alla ricotta e al formaggio spalmabile, fino a ottenere una base cremosa e omogenea.

L'uovo viene aggiunto successivamente e incorporato a mano, mescolando con una spatola o un cucchiaino. Questo è il procedimento che ho utilizzato durante la mia prova e che desidero condividere con voi.

È un piccolo dettaglio tecnico, ma importante: il modo in cui lavoriamo gli ingredienti può influire sull'aria incorporata e sulla consistenza finale. Per questo, quando preparo una ricetta che mi soddisfa, cerco sempre di rispettare anche l'ordine e il metodo di lavorazione.

L'impasto risulterà morbido e leggermente appiccicoso. Dopo un breve riposo di circa 15 minuti, sarà più semplice modellarlo.

C'è anche una piccola particolarità che desidero raccontarvi prima di cominciare: **durante la cottura le focaccine si gonfieranno formando una bella cupola dorata, che si abbasserà gradualmente durante il raffreddamento.**

È proprio ciò che ho osservato nella mia prova. Stiamo preparando delle focaccine morbide, non un pane alto e lievitato. Più avanti vi spiegherò meglio questo comportamento.

☐ Ingredienti

Per 6 focaccine

- 100 g di ricotta ben asciutta
- 80 g di mortadella
- 80 g di formaggio spalmabile
- 50 g di farina di mandorle finissima
- 18 g di fibra d'avena
- 8 g di psillio fine
- 1 uovo medio
- 5 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- Sale q.b., considerando la sapidità della mortadella

Per decorare

- Semi di sesamo q.b.
- Granella di pistacchi q.b.

i □ Informazioni rapide

Resa: 6 focaccine

Preparazione: circa 15 minuti

Riposo dell'impasto: 15 minuti

Cottura: circa 30–35 minuti

Temperatura: 180 °C

Forno: statico

Difficoltà: facile

Ideali per: colazione salata, spuntino, pranzo o cena

□ □ Procedimento

1. Prepariamo la base cremosa

Mettiamo nel frullatore la ricotta ben asciutta, la mortadella tagliata a pezzetti e il formaggio spalmabile.

Frulliamo fino a ottenere un composto cremoso e omogeneo, nel quale la mortadella sarà completamente incorporata.

Questo piccolo accorgimento permette di distribuire il gusto della mortadella in tutto l'impasto, rendendo le focaccine saporite in ogni boccone.

2. Incorporiamo l'uovo a mano

Trasferiamo il composto cremoso in una ciotola.

Aggiungiamo l'uovo intero e incorporiamolo a mano, mescolando con una spatola o un cucchiaino fino a ottenere un composto omogeneo.

□ **Un piccolo accorgimento importante**

In questa ricetta l'uovo viene incorporato dopo aver frullato la base cremosa. Lo mescoliamo delicatamente, senza utilizzare nuovamente il frullatore.

La lavorazione meccanica ad alta velocità può modificare la quantità e la distribuzione dell'aria nel composto, influenzando la consistenza dell'impasto.

Per le nostre focaccine manteniamo quindi il metodo utilizzato nella prova originale: **prima frulliamo la base cremosa, poi incorporiamo l'uovo a mano.**

È un procedimento semplice, ma vale la pena seguirlo con attenzione per riprodurre il risultato che vedete nelle fotografie.

3. Completiamo l'impasto

Dopo aver incorporato l'uovo, aggiungiamo la farina di mandorle finissima, la fibra d'avena, lo psillio, il lievito istantaneo e un pizzico di sale.

Mescoliamo accuratamente con una spatola, fino a ottenere un impasto uniforme, morbido e leggermente appiccicoso.

La quantità di sale può essere regolata in base alla sapidità della mortadella utilizzata.

4. Lasciamo riposare

Lasciamo riposare l'impasto per circa **15 minuti a temperatura ambiente.**

Durante questo tempo la fibra d'avena e lo psillio assorbiranno parte dell'umidità, rendendo il composto più stabile e facile da modellare.

5. Formiamo le focaccine

Rivestiamo una teglia con carta forno.

Dividiamo l'impasto in 6 porzioni.

Con le mani leggermente umide oppure unte con pochissimo olio, formiamo delle palline e appiattiamole delicatamente, dando loro la forma di piccole focaccine rotonde.

Sistemiamole sulla teglia, lasciando un po' di spazio tra una e l'altra.

6. Decoriamo la superficie

Distribuiamo sulla superficie i semi di sesamo oppure la granella di pistacchi, premendo leggermente per farli aderire.

Nella mia prova ho preparato entrambe le varianti: alcune focaccine con il sesamo e altre con i pistacchi.

Oltre a regalare un aspetto invitante, queste piccole decorazioni aggiungono una piacevole nota di gusto.

7. Cuociamo in forno

Preriscaldiamo il forno statico a **180 °C**.

Inforniamo le focaccine per circa **30–35 minuti**, fino a ottenere una superficie ben dorata e una struttura interna cotta.

Negli ultimi 10 minuti possiamo spostare la teglia su un ripiano leggermente più basso, per favorire anche la cottura della base.

☐ Osserviamo cosa succede durante la cottura

Man mano che le focaccine cuociono, noterete che iniziano a gonfiarsi, formando una bella cupola arrotondata.

Potrebbero quasi sembrare dei piccoli panini!

È un comportamento normale di questo impasto, dovuto allo sviluppo dei gas e del vapore durante la cottura.

La cupola, però, è temporanea: durante il raffreddamento le focaccine assumeranno una forma più bassa, caratteristica della nostra preparazione.

8. Lasciamo raffreddare

Terminata la cottura, trasferiamo delicatamente le focaccine su una griglia.

Durante il raffreddamento **la cupola formatasi in forno comincerà ad abbassarsi gradualmente**.

Le focaccine perderanno parte del volume acquistato durante la cottura e assumeranno la loro forma definitiva, più bassa e leggermente appiattita.

Questo assestamento è previsto per la nostra ricetta e non rappresenta, di per sé, un difetto della preparazione.

Lasciamole raffreddare completamente prima di tagliarle a metà, così la struttura interna avrà il tempo di stabilizzarsi.

☐ Consistenza– Una focaccina, non un panino!

Vorrei soffermarmi su una piccola particolarità che considero importante, soprattutto per chi preparerà questa ricetta per la prima volta. ♥☐

Durante la cottura vedrete le focaccine gonfiarsi e formare una bella cupola dorata.

Vedendole così alte nel forno, sarà naturale pensare che stiano diventando dei piccoli panini.

Ma ricordiamoci una cosa: **stiamo preparando delle focaccine, non un pane alto e lievitato!** □

Il calore del forno favorisce l'espansione dell'impasto. Anche il vapore prodotto dall'umidità della ricotta, del formaggio spalmabile e dell'uovo contribuisce a farlo gonfiare.

Quando le focaccine escono dal forno e iniziano a raffreddarsi, il vapore diminuisce e la struttura interna si assesta. La cupola, quindi, si abbassa gradualmente.

È esattamente quello che ho osservato durante la mia prova.

Le focaccine assumono così una forma più bassa, leggermente appiattita, mantenendo una consistenza morbida e un interno piacevolmente umido.

Perciò, quando vedrete quella bella cupola crescere nel forno, sappiate già che non rimarrà così alta!
□

Il risultato che desideriamo ottenere è proprio questo: **una focaccina morbida, dorata, saporita e profumatissima, piacevole da gustare anche senza farcitura.**

Naturalmente, se l'interno dovesse risultare crudo o eccessivamente bagnato, sarà necessario verificare la cottura.

□ **Metodo tecnico – Come lavorano gli ingredienti**

In questa ricetta ogni ingrediente svolge una funzione precisa.

La ricotta ben asciutta dona morbidezza e delicatezza. Utilizzarla con poca acqua libera permette di ottenere un impasto più equilibrato.

Il formaggio spalmabile aggiunge cremosità e contribuisce a mantenere una consistenza piacevole anche dopo la cottura.

La mortadella frullata si distribuisce uniformemente nell'impasto, diventandone parte integrante. È proprio questo uno degli aspetti più interessanti della ricetta.

La farina di mandorle finissima costituisce la base farinosa e contribuisce alla morbidezza.

La fibra d'avena assorbe parte dell'umidità e aiuta a dare corpo all'impasto.

Lo psillio favorisce la coesione degli ingredienti e contribuisce alla stabilità delle focaccine.

L'uovo aiuta a legare il composto e partecipa alla formazione della struttura durante la cottura.

In questa preparazione lo incorporiamo a mano, dopo aver frullato gli ingredienti cremosi. Questo ci permette di controllare meglio la lavorazione e di seguire fedelmente il metodo utilizzato nella prova.

Il lievito istantaneo produce gas che favoriscono il gonfiore dell'impasto. Tuttavia, la struttura di questa preparazione è diversa da quella di un pane tradizionale, ed è per questo che la cupola tende ad abbassarsi durante il raffreddamento.

Il riposo di 15 minuti permette alle fibre di idratarsi prima della formatura e rende più semplice lavorare il composto.

❄️ □ **Conservazione**

Una volta completamente raffreddate, le focaccine possono essere conservate in frigorifero per circa **2–3 giorni**, all'interno di un contenitore ben chiuso.

Per gustarle tiepide possiamo riscaldarle brevemente in forno oppure in padella a temperatura moderata.

Si possono anche congelare, preferibilmente già divise in porzioni. Dopo averle scongelate in frigorifero, sarà sufficiente riscaldarle leggermente prima di servirle.

Questo le rende pratiche anche per organizzare in anticipo alcune colazioni salate.

□ **Segreti e piccoli trucchi**

□ **Scegliamo ricotta ben asciutta.** Una ricotta compatta, con poca acqua libera, permette di ottenere un impasto più equilibrato.

□ **Frulliamo la mortadella direttamente nella crema.** In questo modo il suo gusto si distribuisce uniformemente e ogni focaccina sarà saporita anche senza farcitura.

□ **Incorporiamo l'uovo a mano.** Dopo aver preparato la base cremosa, aggiungiamo l'uovo e mescoliamolo con una spatola fino a renderlo omogeneo. È il metodo utilizzato nella nostra prova.

□ **Rispettiamo il riposo di 15 minuti.** La fibra d'avena e lo psillio avranno il tempo di assorbire parte dell'umidità, facilitando la formatura.

□ **Lavoriamo l'impasto con le mani leggermente umide o unte.** Sarà più semplice modellare le focaccine e ottenere una forma regolare.

□ **Curiamo la cottura della base.** Negli ultimi 10 minuti possiamo spostare la teglia su un ripiano leggermente più basso, per favorire una doratura uniforme.

□ **Alterniamo sesamo e pistacchi.** Sono due finiture semplici che regalano gusto e un aspetto invitante.

♥️ □ **Ricordiamo la cupola temporanea.** Durante la cottura le focaccine si gonfiano, mentre durante il raffreddamento assumono la loro caratteristica forma più bassa. È il comportamento osservato nella nostra preparazione.

□ **Valori nutrizionali indicativi**

I valori riportati sono stime basate sugli ingredienti della ricetta. La decorazione con sesamo e pistacchi, essendo indicata a piacere, non è compresa nel calcolo.

Ricetta intera – 6 focaccine

Calorie: circa 978 kcal

Grassi: circa 82,2 g

Proteine: circa 43,8 g

Carboidrati: circa 12 g

Per 1 focaccina – 1/6 della ricetta

Calorie: circa 163 kcal

Grassi: circa 13,7 g

Proteine: circa 7,3 g

Carboidrati: circa 2 g

I carboidrati sono espressi secondo il sistema di etichettatura europeo, senza sottrarre nuovamente le fibre.

☐ **Come gustarle dalla colazione alla cena**

Una delle cose che mi piacciono di più di queste focaccine è la loro versatilità.

☐ **A colazione**

Sono deliziose anche semplicemente accompagnate da un bel caffè amaro. La mortadella è già incorporata nell'impasto, quindi le focaccine hanno un gusto completo anche senza aggiungere farciture.

Per una colazione più sostanziosa possiamo servirle con **uova strapazzate morbide e cremose**, preparate con una piccola noce di burro.

Un abbinamento semplice, gustoso e perfetto per chi ama iniziare la giornata con una colazione salata. ☐ ❤️ ☐

☐ **A pranzo**

Possiamo accompagnare le focaccine con una bella insalata fresca, preparata con lattuga, cetrioli e un filo d'olio extravergine d'oliva.

Secondo le quantità scelte e le esigenze personali, possiamo aggiungere uova, tonno o un'altra fonte proteica per comporre un pasto più completo.

☐ **A cena**

Sono ottime anche per accompagnare una cena leggera a base di verdure e proteine.

Possiamo servirle con un'insalata mista, del pesce oppure un secondo piatto semplice, utilizzandole al posto di un accompagnamento da forno.

Una sola preparazione, tante possibilità per portare qualcosa di buono sulla nostra tavola keto! □

□ **Attrezzature utili per la preparazione**

Per realizzare i miei pani e le mie focaccine utilizzo anche alcuni accessori da cucina che possono essere utili durante la lavorazione e la cottura. Se desiderate conoscere questi strumenti, vi lascio qui i collegamenti Amazon. □ □

Stampo con scanalature per filoncini:

<https://link.amazon/B0c8SvWhO>

Vassoio da forno perforato:

<https://link.amazon/B0639VrE5>

Per queste focaccine rotonde è sufficiente anche una normale teglia rivestita con carta forno.

♥ □ **Un piccolo invito dalla mia cucina**

La cucina chetogenica di casa è fatta anche di queste piccole scoperte: ingredienti che impariamo a conoscere, consistenze che cambiano durante la cottura e ricette che nascono semplicemente dalla curiosità di provare qualcosa di nuovo.

Queste focaccine alla ricotta e mortadella sono nate pensando a una colazione salata, ma si sono rivelate così versatili da poter essere gustate in tanti altri momenti della giornata.

A volte basta davvero poco per trasformare una preparazione semplice in qualcosa di speciale.

Spero che vi piaceranno e che diventeranno anche per voi una buona idea da preparare quando avete voglia di qualcosa di morbido, profumato e saporito. □ □

Se amate preparare pane, focacce e panini fatti in casa, vi invito a visitare la nostra **Panetteria chetogenica**, dove troverete tante altre ricette, dalle più semplici a quelle un po' più elaborate.

□ □ **Scopri tutte le ricette della nostra Panetteria chetogenica:**

<https://www.ketosenzarinunce.com/panetteria-chetogenica>

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.