

Pangrattatto alla farina di lino

Versione base

- 80 g di farina di lino
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 20 g di farina di mandorle **finissima**
- sale q.b.
- pepe q.b.
- paprika dolce q.b. (**facoltativa**)

Variante opzionale ma consigliata, soprattutto per pesce e carne

- 1 cucchiaino di prezzemolo tritato finemente
- 1 piccolo spicchio d'aglio tritato molto finemente oppure grattugiato

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** nessuno
- **Tempo totale:** 5 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 130 g di pangrattato
- **Peso finale stimato:** circa 130 g
- **Formato consigliato:** barattolo asciutto e ben chiuso

Procedimento

1. Versa in una ciotola la farina di lino, il parmigiano grattugiato e la farina di mandorle finissima.
2. Aggiungi sale, pepe e, se vuoi, un pizzico di paprika dolce.
3. Se vuoi una versione più saporita, particolarmente adatta a pesce e carne, aggiungi anche il prezzemolo tritato finemente e l'aglio.
4. Mescola bene con un cucchiaino per distribuire tutto in modo uniforme.
5. Trasferisci il composto in un piccolo mixer o tritatutto.
6. Frulla per pochi secondi, a scatti brevi, solo il tempo necessario per rendere la miscela più omogenea.
7. Il composto non deve diventare una polvere fine: deve restare asciutto e leggermente sabbioso, ma più uniforme.
8. Usa il pangrattato subito oppure trasferiscilo in un barattolo asciutto e chiudilo bene.

Consistenza

Questo pangrattato deve risultare **asciutto, fine e omogeneo**, con una struttura leggermente sabbiosa ma non grossolana.

La breve frullatura finale aiuta a rendere la miscela più regolare e più facile da distribuire sulle superfici degli alimenti.

Metodo tecnico

La farina di lino crea una base asciutta e saporita, mentre il parmigiano aggiunge gusto e aiuta la doratura. La farina di mandorle finissima serve a rendere il composto più equilibrato e meno aggressivo nel sapore. La breve frullatura finale è utile perché rende il pangrattato più uniforme e migliora l'adesione, soprattutto quando viene usato su ingredienti già leggermente unti, marinati o umidi. L'aggiunta facoltativa di prezzemolo e aglio rende il composto ancora più profumato e più gustoso, soprattutto nelle impanature di pesce e carne.

Conservazione

Conserva il pangrattato nella versione base in un barattolo ben chiuso, in luogo fresco e asciutto, per **4-5 giorni**.

Se vuoi mantenerlo più stabile, puoi conservarlo anche in frigorifero per circa **7 giorni**.

Assicurati sempre che il barattolo sia perfettamente asciutto.

Non è necessario congelarlo.

Se aggiungi **prezzemolo e aglio freschi**, è meglio usare il pangrattato subito oppure conservarlo in frigorifero per **non più di 1 giorno**.

Segreti e trucchi

- Frulla il composto solo per pochi secondi: deve diventare più omogeneo, non polveroso.
- Se il parmigiano è troppo grossolano, questa breve frullatura è ancora più utile.
- Questo pangrattato rende meglio quando viene usato su superfici già leggermente unte o marinate.
- Se lo strato è troppo spesso, la copertura risulta più pesante e meno piacevole.
- La paprika è facoltativa, ma può dare una nota più saporita nelle ricette salate.
- La versione con **prezzemolo e aglio** è particolarmente consigliata per impanature di pesce e carne, perché rende il risultato finale molto più profumato e gustoso.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta – versione base

Carboidrati: circa 8 g

Proteine: circa 30 g

Grassi: circa 52 g

Per 1 porzione da circa 15 g – versione base

Carboidrati: circa 0,9 g

Proteine: circa 3,5 g

Grassi: circa 6 g

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

La vostra Keto Amica