

Pagnotta chetogenica da farcire: piccola, rustica e scenografica

Per 2 pagnotte piccole:

- 80 g farina di mandorle finissima
- 20 g fibra di bambù oppure fibra di avena
- 12 g psillio in polvere fine
- 6 g lievito istantaneo per salati
- 3 g sale fino
- 1 uovo medio
- 30 g albume
- 10 g olio extravergine delicato
- 95 g acqua molto calda
- 5 g aceto di mele

Per la superficie:

- 1 cucchiaino di olio
- semi di sesamo chiari o neri, facoltativi

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo: 10 minuti
- Cottura: 38-45 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 10 minuti
- Difficoltà: media
- Porzioni: 2 pagnotte piccole
- Peso finale stimato: circa 190-200 g totali
- Formato consigliato: 2 pagnotte monoporzione da svuotare e farcire

Procedimento

1. In una ciotola mescola la farina di mandorle, la fibra di bambù o la fibra di avena, lo psillio, il lievito e il sale.
2. In un'altra ciotolina sbatti l'uovo con l'albume, l'olio e l'aceto di mele.
3. Versa i liquidi sulle polveri e inizia a mescolare.
4. Aggiungi l'acqua molto calda poco alla volta, mescolando bene. All'inizio l'impasto sarà morbido, poi inizierà ad addensarsi.
5. Lascia riposare l'impasto per 8-10 minuti. In questo tempo lo psillio assorbirà i liquidi e renderà la massa più stabile e modellabile.
6. Dividi l'impasto in 2 parti uguali.
7. Con le mani leggermente unte forma 2 piccole pagnotte tonde, non troppo schiacciate.
8. Appoggiale su una teglia rivestita con carta forno.
9. Spennella la superficie con pochissimo olio e aggiungi semi di sesamo, se ti piacciono.
10. Cuoci in forno statico preriscaldato a 175°C per 30-35 minuti, finché le pagnotte saranno dorate e ben assestate.

11. Togli dal forno e lascia intiepidire per 10 minuti.
12. Taglia la calotta superiore di ogni pagnotta e svuota delicatamente l'interno con un cucchiaino, lasciando un bordo e un fondo abbastanza spessi.
13. Rimetti le pagnotte svuotate in forno a 160°C per altri 8-10 minuti, così l'interno si asciuga meglio e diventa più adatto a ricevere il ripieno.
14. Lascia raffreddare su una griglia prima di farcire.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere morbido, compatto e modellabile. Non deve colare come una pastella, ma non deve nemmeno essere duro.

Dopo il riposo diventa più stabile grazie allo psillio.

La pagnotta cotta deve risultare leggermente croccante fuori, morbida ma asciutta dentro, con una struttura abbastanza resistente da essere svuotata e farcita.

Metodo tecnico

In questa ricetta lo psillio è fondamentale: assorbe l'acqua calda, crea struttura e aiuta l'impasto chetogenico a mantenere la forma.

La fibra di bambù o la fibra di avena alleggerisce la farina di mandorle e rende il risultato meno pesante.

La seconda breve cottura dopo aver svuotato le pagnotte serve ad asciugare l'interno. È un passaggio importante, soprattutto se vuoi usare ripieni cremosi o umidi.

Conservazione

Le pagnotte chetogeniche si conservano a temperatura ambiente per 1 giorno, coperte con un canovaccio pulito.

In frigorifero si conservano per 2 giorni in un contenitore chiuso.

Si possono congelare già cotte, meglio non farcite, per circa 1 mese. Per usarle, lasciale scongelare e poi scaldale in forno a 150-160°C per qualche minuto.

Segreti e trucchi

Non fare pagnotte troppo grandi alla prima prova: quelle piccole cuociono meglio, si asciugano meglio e sono più facili da svuotare.

Quando svuoti l'interno, lascia sempre un bordo abbastanza spesso. Se assottigli troppo la parete, la pagnotta rischia di rompersi.

Non saltare il riposo dell'impasto: senza quei minuti lo psillio non lavora bene.

Se vuoi usarle con un ripieno molto umido, fai sempre la seconda cottura dopo averle svuotate.

Per un profumo più rustico puoi aggiungere all'impasto un pizzico di rosmarino secco, origano, aglio in polvere o semi misti.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 640 kcal
- Carboidrati totali: circa 17 g
- Proteine: circa 28 g
- Grassi: circa 52 g

Per 1 pagnotta

- Calorie: circa 320 kcal
- Carboidrati totali: circa 8,5 g
- Proteine: circa 14 g
- Grassi: circa 26 g

Puoi servire questa pagnotta chetogenica da farcire con creme salate, insalate ricche, pollo cremoso, verdure o formaggi morbidi.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**
Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.