

Piadina chetogenica morbida con farina di lino dorato, yogurt greco ed erbe aromatiche

Una piadina chetogenica morbida, profumata e dal gusto piacevolmente rustico, preparata con farina di lino dorato, yogurt greco e un delicato mix di erbe aromatiche mediterranee.

Una ricetta semplice per portare in tavola una piadina diversa dal solito, senza rinunciare al piacere di farcirla con i nostri ingredienti preferiti.

La farina di lino è la protagonista di questa preparazione: grazie alle sue proprietà naturali, ci aiuta a ottenere un impasto compatto e lavorabile. Lo yogurt greco aggiunge morbidezza, la farina di mandorle rende il sapore più delicato e le erbe aromatiche regalano un profumo davvero invitante.

E per rendere tutto ancora più pratico, utilizziamo il nostro metodo di stesura e cottura con carta forno, particolarmente utile per lavorare gli impasti chetogenici più delicati.

Prima di iniziare...

La farina di lino dorato è un ingrediente molto interessante nella cucina chetogenica, perché contiene mucillagini naturali che, a contatto con i liquidi, contribuiscono a legare l'impasto.

Per questo motivo non dobbiamo avere fretta di aggiungere tutta l'acqua. Dopo aver mescolato gli ingredienti, lasciamo riposare l'impasto: durante questo tempo la farina di lino assorbe gradualmente l'umidità e cambia consistenza.

Utilizziamo preferibilmente una farina di lino dorato finemente macinata, uno yogurt greco intero e denso e una farina di mandorle molto fine.

Per stendere le piadine prepariamo anche dei fogli di carta forno, che ci aiuteranno a ottenere una forma regolare senza aggiungere altre farine.

Ingredienti

Per 2 piadine da circa 18 cm di diametro

- 50 g di farina di lino dorato finemente macinata
- 15 g di farina di mandorle finissima
- 50 g di yogurt greco bianco intero (5–10% di grassi)
- 20 g di albume
- 5 g di olio extravergine d'oliva
- 20–35 g di acqua tiepida
- 1 g di sale fino

Per il profumo mediterraneo

- 0,5 g di origano secco
- 0,3 g di rosmarino secco finemente tritato
- 0,2 g di aglio in polvere

- Un pizzico di pepe nero

Informazioni rapide

- **Porzioni:** 2 piadine
- **Diametro:** circa 18 cm
- **Preparazione:** 15 minuti
- **Riposo:** 15 minuti
- **Cottura:** circa 4–6 minuti per piadina, secondo lo spessore e la padella
- **Tempo totale:** circa 40 minuti
- **Metodo di cottura:** padella antiaderente, con metodo della carta forno
- **Difficoltà:** facile
- **Caratteristiche:** senza lievito, senza psillio e senza farine tradizionali

Procedimento

1. Prepariamo le farine e gli aromi

In una ciotola uniamo la farina di lino dorato, la farina di mandorle e il sale.

Aggiungiamo l'origano, il rosmarino finemente tritato, l'aglio in polvere e un pizzico di pepe nero.

Mescoliamo bene con un cucchiaino, in modo da distribuire uniformemente tutti gli ingredienti.

2. Aggiungiamo gli ingredienti umidi

In una seconda ciotola mescoliamo lo yogurt greco, l'albume e l'olio extravergine d'oliva.

Versiamo il composto ottenuto nella ciotola delle farine.

Aggiungiamo inizialmente 20 g di acqua tiepida e mescoliamo con un cucchiaino o una spatola, fino a ottenere un impasto omogeneo.

In questa fase non è necessario lavorarlo con le mani.

3. Lasciamo riposare l'impasto

Copriamo la ciotola e lasciamo riposare per 15 minuti a temperatura ambiente.

Questo passaggio è importante: durante il riposo la farina di lino assorbe i liquidi e l'impasto diventa gradualmente più compatto e facile da lavorare.

4. Controlliamo la consistenza

Trascorso il riposo, osserviamo l'impasto.

Dobbiamo ottenere una massa morbida, compatta e modellabile, che non si sbricioli quando la schiacciamo.

Se risulta troppo asciutta o presenta delle crepe, aggiungiamo poca acqua tiepida alla volta, utilizzando se necessario i 15 g rimasti.

Se invece è ancora molto appiccicosa, lasciamola riposare qualche minuto in più.

Non dobbiamo ottenere una pastella, ma un impasto che possiamo dividere e stendere.

5. Formiamo le piadine con la carta forno

Dividiamo l'impasto in due porzioni uguali.

Prepariamo due fogli di carta forno per ogni piadina, ritagliandoli in modo che rimangano completamente all'interno della padella.

Mettiamo una porzione di impasto sul primo foglio e copriamo con il secondo.

Con le mani schiacciamo leggermente, poi utilizziamo il mattarello per stendere l'impasto fino a ottenere un disco di circa 18 cm di diametro, con uno spessore uniforme di 2–3 mm.

Cerchiamo di mantenere anche i bordi regolari, senza assottigiarli troppo.

Ripetiamo con la seconda porzione.

6. Cuociamo le piadine con il metodo della carta forno

Per la cottura scegliamo una padella antiaderente dal fondo spesso.

Se utilizziamo carta forno espressamente dichiarata dal produttore adatta alla cottura in padella, sistemiamo la prima piadina ancora racchiusa tra i due fogli nella padella fredda, senza aggiungere olio.

Accendiamo il fornello a fuoco basso e lasciamo che la piadina inizi lentamente a cuocere.

Quando l'impasto comincia a rassodarsi e il primo foglio di carta tende a staccarsi facilmente, giriamo delicatamente la piadina aiutandoci con una spatola larga.

Rimuoviamo il foglio che si stacca senza difficoltà e proseguiamo la cottura dall'altro lato per circa 1–2 minuti.

Togliamo anche il secondo foglio quando la piadina ha acquisito sufficiente consistenza e completiamo la cottura direttamente sulla padella, girandola se necessario.

La piadina deve risultare asciutta in superficie, leggermente dorata e morbida all'interno.

Attenzione alla carta forno: deve essere specificamente idonea a questo utilizzo, non deve sporgere dalla padella né avvicinarsi alla fiamma. Rispettiamo sempre i limiti di temperatura indicati dal produttore. Se la nostra carta non è adatta alla cottura in padella, utilizziamola soltanto per stendere e trasferire l'impasto, rimuovendola prima di accendere il fornello.

7. Manteniamo le piadine morbide

Una volta cotta, trasferiamo la piadina su un piatto e copiamola con un canovaccio pulito.

Procediamo allo stesso modo con la seconda.

Lasciamo riposare qualche minuto prima di farcire.

Se vogliamo consumarle più tardi, evitiamo di cuocerle eccessivamente: durante il successivo riscaldamento rischierebbero di perdere morbidezza.

Le nostre piadine sono pronte per essere farcite con ciò che preferiamo!

Consistenza

Questa piadina è pensata per avere una consistenza morbida, con una superficie leggermente dorata e un gusto piacevolmente rustico.

La farina di lino regala carattere all'impasto, mentre lo yogurt greco e la farina di mandorle contribuiscono a rendere il sapore più delicato.

Il profumo dell'origano e del rosmarino si abbina particolarmente bene a formaggi, prosciutto, verdure grigliate, salmone affumicato o altre farciture salate.

Per mantenere la piadina flessibile, il segreto è non asciugarla troppo durante la cottura.

Metodo tecnico: perché utilizziamo questi ingredienti?

Farina di lino dorato

È l'ingrediente principale della ricetta.

Contiene mucillagini naturali che, quando vengono a contatto con l'acqua, formano una massa viscosa e contribuiscono a legare l'impasto.

È proprio questa caratteristica che rende la farina di lino particolarmente interessante per preparare piadine e altre basi chetogeniche.

Yogurt greco

Aggiunge umidità e una leggera nota acidula, contribuendo a rendere il gusto più delicato.

La sua consistenza cremosa aiuta a distribuire i liquidi nell'impasto.

Farina di mandorle

Ne utilizziamo una piccola quantità per bilanciare il gusto caratteristico del lino e ottenere una consistenza più piacevole.

Non sostituisce la funzione legante del lino, ma completa la composizione dell'impasto.

Albume

Durante la cottura le proteine dell'albume coagulano e aiutano a stabilizzare la struttura della piadina.

Ne utilizziamo soltanto 20 g, per non trasformare la preparazione in una base dal gusto troppo marcato di uovo.

Olio extravergine d'oliva

Contribuisce alla morbidezza e rende il gusto più gradevole.

Erbe aromatiche

Origano, rosmarino, aglio e pepe danno profumo senza bisogno di aggiungere altri condimenti.

Perché lasciamo riposare l'impasto?

La farina di lino non assorbe tutta l'acqua immediatamente.

Durante il riposo le sue fibre si idratano, modificando la consistenza dell'impasto. Per questo controlliamo la quantità di acqua soltanto dopo aver aspettato il tempo necessario.

Conservazione

In frigorifero

Se non consumiamo subito le piadine, lasciamole raffreddare completamente.

Sistemiamole una sopra l'altra, separandole con fogli di carta forno, e conserviamole in un contenitore ermetico in frigorifero a 4 °C per un massimo indicativo di 2 giorni.

Prima di servirle, scaldiamole brevemente in una padella antiaderente a fuoco basso.

In congelatore

Possiamo anche congelare le piadine già cotte e completamente raffreddate.

Separiamole con carta forno e sistemiamole in un sacchetto per alimenti adatto al congelamento.

Quando vogliamo utilizzarle, lasciamole scongelare in frigorifero e riscaldiamole brevemente in padella.

Un piccolo consiglio: se prepariamo le piadine in anticipo, evitiamo una doratura eccessiva durante la prima cottura. In questo modo potremo riscaldarle senza asciugarle troppo.

Segreti e trucchi

1. Meglio la farina di lino dorato

Ha generalmente un sapore più delicato rispetto al lino scuro ed è particolarmente adatta alle preparazioni in cui desideriamo un gusto meno intenso.

2. La macinazione è importante

Una farina finemente macinata permette di ottenere un impasto più uniforme e facile da stendere.

3. Non aggiungiamo tutta l'acqua subito

Ogni farina può assorbire una quantità diversa di liquidi. Partiamo dalla dose minima e correggiamo soltanto dopo il riposo.

4. Utilizziamo yogurt greco denso

Uno yogurt troppo liquido modifica la consistenza dell'impasto e potrebbe richiedere una minore aggiunta di acqua.

5. Non saltiamo il riposo

Quindici minuti permettono alla farina di lino di idratarsi e ci aiutano a capire se l'impasto necessita davvero di altra acqua.

6. Stendiamo senza aggiungere farina

La carta forno ci permette di lavorare l'impasto senza alterare le proporzioni degli ingredienti.

7. Attenzione allo spessore

Una piadina troppo sottile rischia di rompersi, mentre una troppo spessa richiede una cottura più lunga e può rimanere umida al centro.

8. Cuociamo delicatamente

Meglio una temperatura moderata e una cottura controllata, evitando di rendere la superficie troppo asciutta.

9. Non forziamo il distacco della carta

Aspettiamo che l'impasto si rassodi. Se cerchiamo di staccare la carta troppo presto, rischiamo di rompere la piadina.

10. Copriamo dopo la cottura

Un breve riposo coperto aiuta a limitare la perdita di umidità e a mantenere la piadina più morbida.

Valori nutrizionali

Valori indicativi per 1 piadina, senza farcitura

- **Calorie:** circa 240 kcal

- **Carboidrati netti:** circa 2–3 g
- **Proteine:** circa 9 g
- **Grassi:** circa 20 g

I valori sono stime basate sulle quantità indicate e sull'utilizzo di yogurt greco intero al 10% di grassi. Possono cambiare in base alla composizione nutrizionale delle farine e dei prodotti utilizzati.

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.**