

# Panini keto al sesamo senza farina di mandorle e senza psillio

Questi panini keto al sesamo senza farina di mandorle e senza psillio sono piccoli, morbidi e pensati per chi cerca una base salata diversa dai soliti pani chetogenici.

L'impasto è particolare: non si lavora con le mani e non si modella libero sulla teglia. È un composto morbido e cremoso, preparato con formaggio spalmabile, uova, panna, grassi e proteine del siero neutre, che in questa ricetta lavorano come parte strutturante.

Il risultato, se rispettato il metodo, è un panino chiaro, morbido, stabile al taglio e adatto per mini burger, sandwich salati, colazioni salate o piccoli panini da farcire.

## □ Ingredienti

### Per l'impasto

- 225 g formaggio spalmabile tipo Philadelphia, morbido a temperatura ambiente
- 45 g burro fuso tiepido
- 35 g olio di avocado oppure olio delicato
- 40 ml panna fresca liquida non zuccherata
- 2 uova intere
- 1 albume
- 130 g proteine del siero neutre non aromatizzate
- 6 g lievito istantaneo non vanigliato
- 1,5 g gomma xantana
- 1 g aglio in polvere, facoltativo
- 2 g sale fino
- 1 g bicarbonato
- 1 g cremor tartaro

### Per la superficie

- semi di sesamo tostatati q.b.

## i □ Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: 25-35 minuti
- Riposo nello stampo: 15 minuti
- Tempo totale: circa 50 minuti
- Difficoltà: media
- Porzioni: 12 piccoli panini
- Peso impasto crudo stimato: circa 625 g
- Peso finale stimato: circa 545-575 g
- Peso indicativo per panino: circa 45-48 g

- Temperatura forno: 160°C statico
- Stampo consigliato: stampi per panini, stampo muffin top, stampi muffin bassi oppure pirottini rigidi ben unti
- Nota importante: questi panini non vanno cotti liberi sulla teglia

## □ □ Procedimento

1. Accendi il forno a **160°C statico**.
2. Ungi molto bene gli stampi scelti. Puoi usare stampi per panini, stampi muffin bassi, stampo muffin top oppure pirottini rigidi ben unti.
3. Non usare la semplice carta forno sulla teglia: questo impasto è morbido e cremoso e ha bisogno dello stampo per mantenere forma e altezza durante la cottura.
4. In una ciotola grande lavora il formaggio spalmabile morbido con il burro fuso tiepido, l'olio, la panna, le 2 uova intere e l'albume.
5. Mescola fino a ottenere una crema abbastanza uniforme. Non serve montare l'albume: in questa ricetta va incorporato insieme agli altri ingredienti umidi.
6. In un'altra ciotola unisci le proteine del siero, il lievito istantaneo, la gomma xantana, l'aglio in polvere, il sale, il bicarbonato e il cremor tartaro.
7. Mescola molto bene gli ingredienti secchi con una frusta a mano o con una forchetta, rompendo eventuali piccoli grumi. Questo passaggio serve a distribuire in modo uniforme proteine, lieviti e xantana.
8. Versa gli ingredienti secchi nella ciotola degli ingredienti umidi.
9. Incorpora a mano con una spatola, mescolando solo finché il composto diventa omogeneo. Non lavorare troppo l'impasto: appena non vedi più parti asciutte evidenti, fermati.
10. Distribuisci l'impasto negli stampi preparati, riempiendo le cavità quasi fino all'orlo.
11. Cospargi la superficie con semi di sesamo tostiti.
12. Cuoci in forno già caldo a **160°C statico per 25-35 minuti**, finché i panini risultano dorati in superficie e sodi al tatto.
13. Se usi stampi bassi, controlla dopo 25 minuti. Se usi pirottini o stampi più profondi, potrebbero servire alcuni minuti in più.
14. Sforna e lascia raffreddare i panini nello stampo per **15 minuti**.
15. Sformali con delicatezza e trasferiscili su una gratella fino a completo raffreddamento.

## □ Consistenza

L'impasto crudo deve risultare **morbido, cremoso e abbastanza fluido**. Non deve diventare un panetto compatto e non deve essere lavorato con le mani.

Prima della cottura il composto va distribuito negli stampi con un cucchiaino o una spatola.

Dopo la cottura i panini devono risultare dorati fuori, morbidi dentro e abbastanza stabili da poter essere tagliati e farciti.

## □ Metodo tecnico

Questa ricetta funziona in modo diverso rispetto a molti pani keto classici.

Qui la struttura non viene da psillio, fibra di avena, farina di mandorle o farina di cocco. La parte portante è data soprattutto da proteine del siero, uova, formaggio spalmabile, gomma xantana e dal sistema lievitante composto da lievito istantaneo, bicarbonato e cremor tartaro.

Le proteine del siero assorbono e danno corpo all'impasto. Il formaggio spalmabile mantiene morbidezza e umidità. La xantana aiuta a legare, ma va usata con precisione: per questo la dose resta a **1,5 g** e non viene arrotondata a 2 g.

Il punto tecnico più importante è lo stampo. Questo non è un impasto da modellare libero sulla teglia: è un composto morbido che deve essere contenuto durante la cottura. Lo stampo aiuta i panini a crescere in altezza, rimanere regolari e non allargarsi.

## ❄️ □ **Conservazione**

Una volta completamente freddi, conserva i panini in un contenitore chiuso.

- A temperatura ambiente: fino a 2 giorni, se la cucina non è troppo calda
- In frigorifero: fino a 5 giorni
- In freezer: sì, si possono congelare

Per congelarli, sistemali già porzionati in sacchetti o contenitori adatti. Si possono scongelare a temperatura ambiente oppure scaldare leggermente in forno, friggitrice ad aria o tostapane.

## □ **Segreti e trucchi**

### **Lo stampo è obbligatorio.**

Questi panini non vanno cotti liberi sulla teglia. L'impasto è morbido, cremoso e ricco di latticini, quindi ha bisogno di uno stampo che lo sostenga durante la cottura. Se viene messo direttamente sulla carta forno, tende ad allargarsi e i panini rischiano di rimanere bassi e irregolari.

Il formaggio spalmabile deve essere morbido. Se è troppo freddo, farà fatica ad amalgamarsi bene con burro, panna e uova.

Il burro fuso deve essere tiepido, non bollente, per non cuocere le uova quando viene mescolato agli altri ingredienti.

Le proteine del siero devono essere neutre e non aromatizzate. Quelle dolci o vanigliate cambierebbero completamente il sapore.

Non sostituire liberamente le proteine del siero con farine keto. In questa ricetta non sono un ingrediente secondario: sono una parte della struttura.

La gomma xantana va pesata con precisione. Anche se 1,5 g sembrano pochi, in un impasto morbido possono fare molta differenza. Aumentarla troppo potrebbe rendere i panini gommosi.

Mescola molto bene gli ingredienti secchi prima di unirli agli umidi. La xantana, il lievito, il bicarbonato e il cremor tartaro devono distribuirsi in modo uniforme.

Non lavorare troppo l'impasto dopo aver unito secchi e umidi. Una volta ottenuto un composto omogeneo, fermati.

Riempi gli stampi quasi fino all'orlo. In questo modo i panini vengono più pieni, più regolari e più adatti a essere tagliati.

Aspetta il raffreddamento prima di tagliare i panini. Appena usciti dal forno sono più delicati; raffreddandosi diventano più stabili.

## ☐ **Valori nutrizionali stimati**

### **Per l'intera ricetta**

- Carboidrati totali: circa 30 g
- Fibre: circa 4 g
- Carboidrati netti: circa 26 g
- Proteine: circa 113 g
- Grassi: circa 176 g
- Calorie: circa 2140 kcal

### **Per 1 panino**

Considerando 12 panini da circa 45-48 g ciascuno:

- Carboidrati totali: circa 2,5 g
- Fibre: circa 0,3 g
- Carboidrati netti: circa 2,2 g
- Proteine: circa 9,4 g
- Grassi: circa 14,7 g
- Calorie: circa 178 kcal

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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](https://ketosenzarinunce.com).