

Pane rustico chetogenico ai semi – versione migliorata

INFORMAZIONI PRINCIPALI

Dosi: 1 pagnotta (circa 10 fette)

Stampa: plumcake 22 cm oppure pagnotta su teglia

Forno: statico 180°C

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 45–50 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti secchi

- 200 g farina di mandorle finissima
- 40 g amido di tapioca (*non farina di tapioca*)
- 30 g farina di semi di lino macinati
- 15 g psillio in polvere
- 40 g semi misti totali
- 30 g nell'impasto
- 10 g in superficie
- 8 g lievito istantaneo per dolci e salati
- 3 g sale

Ingredienti liquidi

- 2 uova medie (*a temperatura ambiente*)
- 1 albume (*a temperatura ambiente*)
- 50–55 ml acqua (*partire da 50 ml, non superare i 55 ml*)
- 40 ml olio extravergine d'oliva

PROCEDIMENTO

1. In una ciotola capiente unisco tutti gli ingredienti secchi: farina di mandorle, amido di tapioca, farina di lino, psillio, 30 g di semi misti, lievito e sale. Mescolo bene per distribuire tutto in modo uniforme.
2. Aggiungo le uova e l'albume (*a temperatura ambiente*), poi verso l'olio extravergine d'oliva.

3. Unisco l'acqua poco alla volta, partendo da 50 ml. L'impasto deve risultare denso, compatto e leggermente appiccicoso, ma non liquido.
4. Attendo 1–2 minuti: lo psillio assorbirà i liquidi e l'impasto si stabilizzerà.
5. Ungo leggermente le mani e formo una pagnotta rustica oppure trasferisco nello stampo rivestito di carta forno.
6. Distribuisco in superficie i 10 g di semi tenuti da parte.
7. Con un cucchiaino bagnato in acqua fredda, schiaccio delicatamente la superficie e rifinisco anche i bordi, facendo entrare leggermente i semi nell'impasto per evitare che si brucino e ottenere una forma più uniforme.
8. Cuocio in forno statico preriscaldato a 180°C per 45–50 minuti, finché il pane risulta ben dorato e asciutto anche alla base.
9. Lascio raffreddare completamente prima di tagliare.

CONSISTENZA FINALE

A pane freddo la mollica risulta compatta, ben legata e asciutta al centro. La fetta è stabile, non gommosa, e regge bene anche il giorno successivo.

CONSERVAZIONE

Si conserva 3 giorni in frigorifero ben chiuso.

Può essere congelato a fette e scongelato direttamente nel tostapane o a temperatura ambiente.

VALORI NUTRIZIONALI (per fetta – circa 1/10)

- Calorie: circa 190 kcal
- Grassi: 15 g
- Proteine: 7 g
- Carboidrati netti: circa 3 g

Con il tuorlo avanzato

In questa ricetta utilizziamo 2 uova intere e 1 albume.

Se ti avanza un tuorlo, non si butta.

In cucina nulla si spreca: con quel tuorlo puoi preparare una **maionese chetogenica fatta in casa**, semplice e veloce, perfetta da abbinare a questo pane o da usare per altre ricette.

Trovi qui la ricetta completa:

Consigli tecnici e pratici sul pane chetogenico

Uova a temperatura ambiente

Le uova fredde rendono l'impasto più compatto e meno omogeneo. Per una struttura migliore e una cottura più uniforme, è sempre preferibile usarle a temperatura ambiente.

L'acqua non va mai aggiunta tutta insieme

Ogni farina e ogni fibra assorbono in modo diverso. È importante partire sempre dalla quantità minima indicata e aggiungere solo se necessario.

Psillio: perché si utilizza

Lo psillio assorbe molti liquidi e aiuta a dare struttura ed elasticità all'impasto. Dopo aver mescolato, è utile attendere 1–2 minuti perché l'impasto si stabilizzi prima di valutarne la consistenza.

Amido di tapioca (da non confondere con farina di tapioca)

Si utilizza in piccole quantità per migliorare la consistenza e rendere la mollica meno friabile. Non è obbligatorio per iniziare: è un aiuto tecnico, non una necessità.

Tagliare il pane solo da freddo

Il pane chetogenico va sempre lasciato raffreddare completamente prima di essere affettato, altrimenti può risultare umido al centro. (il giorno dopo sarà ancora più buono)