

Treccia salata chetogenica ai funghi e formaggio filante

Per l'impasto

- 170 g mozzarella ben scolata
- 35 g formaggio spalmabile
- 1 uovo
- 80 g farina di mandorle
- 12 g farina di cocco
- 8 g psillio
- 6 g lievito istantaneo per salati
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno

- 250 g funghi champignon o cremini
- 20 g burro
- 10 g olio extravergine d'oliva
- 1 piccolo spicchio d'aglio oppure aglio in polvere
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- timo o prezzemolo q.b.
- 70 g Gruyère, Emmental, scamorza o fontina
- 30 g formaggio spalmabile
- 15 g grana grattugiato

Per spennellare

- 1 tuorlo
- 1 cucchiaino di latte o panna

Informazioni rapide

- Preparazione: 25 minuti
- Cottura funghi: 12-15 minuti
- Cottura treccia: 25-30 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 10 minuti
- Difficoltà: media
- Porzioni: 6 fette
- Peso finale stimato: circa 520-560 g
- Formato consigliato: rettangolo circa 28 x 22 cm

Procedimento

1. Pulisci i funghi e tagliali a pezzetti piccoli.
2. Metti in padella burro, olio e aglio. Aggiungi i funghi, sale, pepe e timo o prezzemolo.

3. Cuoci i funghi a fiamma medio-alta finché perdono tutta l'acqua. Poi continua ancora qualche minuto, mescolando spesso.
4. I funghi devono diventare **asciutti asciutti**: sul fondo della padella non deve rimanere liquido. Questo passaggio è fondamentale, perché un ripieno umido può rovinare la treccia e rendere molle l'impasto.
5. Trasferisci i funghi in un piatto e lasciali raffreddare bene.
6. Quando sono freddi o appena tiepidi, mescolali con il formaggio spalmabile, il grana e il formaggio scelto tagliato a cubetti piccoli o grattugiato.
7. Frulla la mozzarella con il formaggio spalmabile dell'impasto, poi scalda il composto pochi secondi al microonde o a bagnomaria, finché diventa morbido e lavorabile.
8. Aggiungi l'uovo e mescola.
9. Unisci farina di mandorle, farina di cocco, psillio, lievito e sale. Impasta con un cucchiaino o con le mani leggermente unte.
10. Lascia riposare l'impasto per 8-10 minuti. Deve diventare morbido, compatto e lavorabile.
11. Stendi l'impasto tra due fogli di carta forno formando un rettangolo di circa 28 x 22 cm.
12. Sistema il ripieno al centro, in una striscia lunga.
13. Taglia i lati dell'impasto a strisce oblique e richiudile alternandole sopra il ripieno, formando una treccia.
14. Spennella la superficie con tuorlo mescolato a latte o panna.
15. Cuoci in forno statico preriscaldato a 180°C per 25-30 minuti, finché la treccia è dorata.
16. Lascia riposare 10 minuti prima di tagliare.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere morbido, elastico e leggermente appiccicoso, ma lavorabile tra due fogli di carta forno.

Dopo la cottura la treccia resta dorata fuori, morbida dentro, con ripieno cremoso e filante. Non è una vera pasta sfoglia: è una versione chetogenica più compatta, saziante e rustica.

Metodo tecnico

Il punto più importante della ricetta sono i funghi. Devono essere cotti finché perdono tutta l'acqua, perché i funghi rilasciano molta umidità. Se vengono messi nel ripieno ancora bagnati, l'impasto assorbe liquido e la treccia può aprirsi o restare molle nella parte centrale.

Anche il riposo dell'impasto è importante: farina di cocco e psillio hanno bisogno di qualche minuto per assorbire l'umidità e dare struttura.

Conservazione

La treccia salata si conserva in frigorifero per 2 giorni, chiusa in un contenitore.

Si può riscaldare in forno o friggitrice ad aria per qualche minuto, così torna più asciutta e profumata.

Si può congelare già cotta, tagliata a fette. Per servirla, lasciala scongelare in frigorifero e poi scaldala in forno.

Segreti e trucchi

Il ripieno deve essere freddo prima di andare sull'impasto.

Non riempire troppo la treccia: deve chiudersi bene senza rompersi.

Se l'impasto sembra troppo morbido, aspetta prima di aggiungere altra farina. Dopo 10 minuti psillio e cocco lo rendono più stabile.

Se dopo il riposo resta troppo appiccicoso, aggiungi solo 5 g di farina di mandorle.

Per un sapore più intenso puoi usare scamorza affumicata o fontina.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1500 kcal
- Carboidrati totali: circa 25-28 g
- Proteine: circa 75 g
- Grassi: circa 125 g

Per 1 fetta su 6

- Calorie: circa 250 kcal
- Carboidrati totali: circa 4-5 g
- Proteine: circa 12-13 g
- Grassi: circa 20-21 g

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.