

Roll proteico keto al lino, mortadella e pistacchi

Senza farina di mandorle

Morbido, cremoso e sorprendentemente flessibile, questo **roll proteico keto al lino** nasce da una base semplice agli albumi, farcita con formaggio spalmabile, mortadella, erba cipollina e pistacchi. Si prepara senza lavorazioni complicate, si arrotola facilmente e può diventare una colazione salata, un pranzo veloce oppure una cena accompagnata da una bella insalata.

☐ Ingredienti

Per la base

- 280 g albumi
- 120 g formaggio spalmabile
- 30 g farina di lino dorato
- 18 g fibra d'avena
- 5 g fibra di bambù
- 2 g psillio fine
- 6 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- 3 g sale
- 1 cucchiaino di succo di limone oppure aceto di mele

Per il ripieno

- 200 g formaggio spalmabile
- 80 g mortadella tagliata sottile
- 15 g pistacchi non salati, tritati finemente
- erba cipollina fresca tagliata fine
- pepe q.b.
- sale solo se necessario

Per la copertura

- 60 g yogurt greco
- 20 g formaggio spalmabile
- 15 g pistacchi non salati, tritati
- poca erba cipollina fresca

i ☐ Info rapide

Preparazione: circa 15 minuti

Cottura: circa 19–20 minuti

Temperatura: 165–170 °C

Forno: statico

Resa: 1 roll lungo circa 30 cm

Porzioni: 4

Difficoltà: facile

□ □ **Procedimento**

1. Prepara la base

Metti in un recipiente capiente gli albumi, i 120 g di formaggio spalmabile, la farina di lino dorato, la fibra d'avena, la fibra di bambù, lo psillio, il lievito, il sale e il succo di limone oppure l'aceto.

Frulla **molto bene tutto insieme** fino a ottenere un composto omogeneo, cremoso e senza grumi.

2. Stendi

Rivesti una teglia ampia con carta forno e versa il composto.

Distribuiscilo in modo uniforme.

Copri con un secondo foglio di carta forno e passa delicatamente un piccolo mattarello sulla superficie per uniformare lo spessore.

La base deve essere sottile e regolare, ma non eccessivamente schiacciata.

3. Cuoci

Cuoci in forno statico preriscaldato a **165–170 °C per circa 15 minuti**.

Togli delicatamente il foglio superiore di carta forno e continua la cottura per altri **4–5 minuti**.

La superficie deve risultare asciutta e stabile, mentre la base deve rimanere morbida e flessibile.

Sforna e lascia intiepidire.

4. Prepara il ripieno

Lavora i **200 g di formaggio spalmabile** con l'erba cipollina tagliata finemente e una macinata di pepe.

Assaggia prima di aggiungere eventuale sale, perché la mortadella contribuisce già alla sapidità.

Trita finemente **15 g di pistacchi**.

5. Farcisci

Distribuisci uniformemente la crema di formaggio sulla base, lasciando libero un piccolo bordo finale.

Cospargi con i pistacchi tritati e sistema sopra gli **80 g di mortadella**.

6. Arrotola

Aiutandoti con la carta forno, arrotola la base partendo dal lato lungo.

Accompagna il roll mentre lo chiudi, mantenendolo compatto senza schiacciarlo eccessivamente.

Sistema la chiusura verso il basso e lascia assestare il roll.

La lunghezza finale è di circa **30 cm**.

7. Prepara la copertura

Mescola **60 g di yogurt greco con 20 g di formaggio spalmabile** fino a ottenere una crema liscia.

Distribuiscine uno strato sottile sulla superficie del roll.

Completa con i restanti **15 g di pistacchi tritati** e poca erba cipollina.

Dividi il roll in **4 porzioni**.

☐ Consistenza

La base rimane **morbida, sottile e molto flessibile**, abbastanza resistente da sostenere il ripieno e permettere di ottenere una spirale compatta senza rompersi.

Il formaggio spalmabile rende il cuore cremoso, mentre i pistacchi aggiungono una piccola nota croccante.

Il lino dà alla base un carattere leggermente rustico che si abbina molto bene alla mortadella e alla copertura fresca allo yogurt.

☐ Metodo tecnico

In questa base lavorano insieme ingredienti con funzioni diverse.

La **farina di lino dorato** assorbe parte dell'umidità e contribuisce alla struttura.

La **fibra d'avena** aiuta a dare corpo mantenendo la base morbida.

La piccola quantità di **fibra di bambù** assorbe l'umidità in eccesso senza appesantire l'impasto.

Lo **psillio**, utilizzato in dose contenuta, migliora la coesione e aiuta la base a mantenere la propria elasticità.

La lavorazione accurata con il frullatore permette di distribuire uniformemente formaggio, fibre e albumi e ottenere un composto regolare prima della cottura.

☐ Conservazione

Conserva il roll in frigorifero, ben chiuso, per circa **2 giorni**.

Se vuoi prepararlo in anticipo, puoi conservarlo già farcito e aggiungere la crema allo yogurt, i pistacchi e l'erba cipollina poco prima di servirlo.

Puoi gustarlo freddo oppure leggermente tiepido.

Se vuoi riscaldarlo, fallo **prima di aggiungere la copertura fresca**: pochi minuti in forno sono sufficienti.

☐ **Segreti per una buona riuscita**

Frulla molto bene la base: deve diventare completamente omogenea prima di essere versata sulla teglia.

Uniforma con cura lo spessore, soprattutto lungo i bordi, così la cottura sarà regolare.

Durante gli ultimi minuti controlla la base: deve essere cotta ma ancora morbida. Una cottura troppo lunga la renderebbe più asciutta e meno flessibile.

Trita molto finemente i pistacchi destinati al ripieno; quelli della decorazione possono rimanere leggermente più grossolani.

Per ottenere 4 porzioni regolari, taglia prima il roll a metà e poi dividi ogni metà ancora in due.

☐ **Valori nutrizionali indicativi**

Ricetta completa

Energia: circa 1.580 kcal

Proteine: circa 79 g

Grassi: circa 121 g

Carboidrati: circa 25 g

Per 1 porzione su 4

Energia: circa 395 kcal

Proteine: circa 20 g

Grassi: circa 30 g

Carboidrati: circa 6 g

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base alle marche degli ingredienti realmente utilizzati. Le stime sono elaborate sulla base di valori medi di riferimento USDA/Cronometer e non sostituiscono il parere di un professionista.

Keto senza rinunce – Keto Amica Oxi
ketosenzarinunce.com