

Pancake soufflé alla mozzarella salati

Questi pancake soufflé alla mozzarella sono una piccola idea chetogenica salata, morbida e semplice, perfetta per una colazione salata, un brunch o un piatto veloce da accompagnare con salmone, crema di formaggio o un uovo all'occhio di bue.

Ingredienti

- 150 g mozzarella ben scolata
- 2 uova
- 10 g farina di mandorle finissima
oppure 3 g psillio in polvere
- Sale q.b.
- Origano oppure erba cipollina q.b.
- 10 g parmigiano grattugiato, facoltativo

Informazioni rapide

- Preparazione: 5 minuti
- Riposo: 5 minuti
- Cottura: 8-10 minuti circa
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 1-2, in base alla fame e alla grandezza dei pancake
- Cottura: padella antiaderente con coperchio

Procedimento

1. Scola molto bene la mozzarella e tamponala con carta cucina.
2. Frulla mozzarella e uova fino a ottenere una crema il più possibile liscia.
3. Aggiungi farina di mandorle, sale, erbe aromatiche e, se lo usi, il parmigiano.
4. Se scegli la versione con psillio al posto della farina di mandorle, aggiungilo ora e mescola subito bene.
5. Lascia riposare l'impasto 5 minuti, soprattutto se usi lo psillio.
6. Scalda una padella antiaderente a fuoco basso.
7. Versa piccole porzioni di impasto e cuoci sempre con coperchio.
8. Quando la base è stabile e dorata, gira delicatamente i pancake e cuoci anche l'altro lato.
9. Servili caldi o tiepidi.

Consistenza

L'impasto resta morbido, cremoso e leggermente elastico. In cottura si gonfia un pochino e diventa un pancake salato soffice, umido e delicato, con sapore di mozzarella.

Metodo tecnico

La mozzarella dà morbidezza e struttura, le uova legano e fanno gonfiare leggermente l'impasto. La farina di mandorle rende il composto più semplice e delicato.

Lo psillio invece lo rende più elastico e compatto, ma va usato poco: 3 g bastano.

Conservazione

Si possono conservare in frigorifero per 1 giorno, ben chiusi in un contenitore.

Si scaldano in padella a fuoco basso o pochi secondi al microonde.

Non consiglio il congelamento: restano migliori appena fatti.

Segreti e trucchi

- La mozzarella va scolata benissimo, altrimenti l'impasto diventa acquoso.
- Cuoci a fuoco basso: se il fuoco è alto si bruciano fuori e restano troppo molli dentro.
- Fai pancake piccoli: sono più facili da girare.
- Con lo psillio l'impasto addensa velocemente, quindi non superare la dose.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta con farina di mandorle e parmigiano

- Calorie: circa 535 kcal
- Carboidrati: circa 4 g
- Proteine: circa 38 g
- Grassi: circa 41 g

Per 1 porzione, se divisa in 2

- Calorie: circa 268 kcal
- Carboidrati: circa 2 g
- Proteine: circa 19 g
- Grassi: circa 20,5 g

I valori sono stimati e possono cambiare in base alla mozzarella utilizzata e alla grandezza dei pancake.

Puoi servirli con salmone, crema di formaggio, uovo all'occhio di bue oppure con una semplice insalata verde.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com