

Piadina chetogenica morbida all'olio senza latticini

Per 2 piadine medie:

- 1 uovo medio intero a **temperatura ambiente**
- 45 g di farina di mandorle **finissima**
- 12 g di farina di lino dorato **macinata fine**
- 7 g di psillio in polvere **finissima**
- 20 g di olio extravergine di oliva delicato
- 45 g di acqua tiepida
- 2 g di sale
- 2 g di lievito istantaneo per preparazioni salate

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di riposo:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 8 minuti
- **Tempo totale:** 28 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2 piadine medie
- **Peso finale stimato:** circa 120 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 60 g
- **Padella consigliata:** 20–22 cm antiaderente

Procedimento

1. In una ciotola metti l'uovo, l'olio, l'acqua tiepida e il sale. Mescola bene con una forchetta o una piccola frusta.
2. Aggiungi la farina di mandorle, la farina di lino, lo psillio e il lievito.
3. Mescola con cura fino a ottenere un impasto morbido, omogeneo e leggermente appiccicoso.
4. Lascia riposare l'impasto per **10 minuti**, così i secchi assorbiranno bene i liquidi e la massa diventerà più stabile.
5. Dividi l'impasto in **2 parti uguali**.
6. Metti una porzione tra due fogli di carta forno e stendila delicatamente con le mani o con un matterello, formando una piadina sottile ma non troppo fragile.
7. Scalda bene una padella antiaderente e cuoci una piadina per volta a fuoco medio-basso per circa **3-4 minuti per lato**, fino a quando risulta asciutta e leggermente dorata.
8. Ripeti con la seconda porzione.
9. Appena cotte, sovrapponi le piadine e coprile con un canovaccio pulito per 2 minuti, così resteranno più morbide.

Consistenza

L'impasto crudo deve risultare morbido, compatto e facile da stendere tra due fogli di carta forno. Non deve essere liquido, ma neppure duro.

Dopo il riposo diventa più stabile e meno appiccicoso. Da cotta, la piadina risulta morbida, pieghevole e piacevole al morso, con una consistenza semplice ma credibile, adatta sia a farciture delicate sia a farciture più saporite.

Metodo tecnico

In questa versione l'olio è il punto chiave: aiuta a dare morbidezza e rende il risultato più gradevole anche senza latticini. L'uovo intero lega meglio l'impasto e dà una base più equilibrata rispetto a una ricetta fatta solo con albumi.

La farina di mandorle mantiene la piadina più morbida, mentre la farina di lino e lo psillio aiutano struttura ed elasticità. Il riposo è importante perché permette all'impasto di assestarsi senza dover ricorrere a tecniche complicate.

Te lo dico sinceramente: questa versione è più furba come ricetta generale, perché resta semplice ma ha una riuscita più facile e più completa.

Conservazione

Le piadine si conservano in frigorifero, ben chiuse, per **2 giorni**.

Puoi congelarle separate da carta forno per circa **1 mese**.

Per usarle dopo, scaldale pochi secondi in padella: tornano più morbide e più piacevoli rispetto a quando sono fredde.

Segreti e trucchi

- Usa **farina di mandorle finissima**, non granulosa.
- La farina di lino deve essere **macinata fine**, altrimenti la piadina viene più ruvida.
- Se dopo il riposo l'impasto è troppo asciutto, aggiungi **1 cucchiaino di acqua**.
- Se è troppo morbido, aggiungi **1 cucchiaino di farina di mandorle**.
- Non cuocere a fuoco alto, altrimenti si asciuga troppo in fretta.
- Questa è una ricetta semplice apposta: pochi ingredienti, pochi passaggi, risultato più affidabile.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 485 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,6 g
- **Proteine:** circa 14,5 g
- **Grassi:** circa 44,5 g
- **Peso finale della ricetta:** circa 120 g

Per 1 porzione (1 piadina su 2)

- **Calorie:** circa 243 kcal

- **Carboidrati:** circa 1,8 g
- **Proteine:** circa 7,3 g
- **Grassi:** circa 22,3 g
- **Peso della singola porzione:** circa 60 g