

Taralli chetogenici al finocchietto

Per circa 14–16 taralli piccoli:

- 100 g di farina di mandorle finissima
- 30 g di fibra di avena finissima
- 15 g di farina di bambù
- 7 g di psillio in polvere fine
- 30 g di parmigiano o grana grattugiato finemente
- 1 uovo medio
- 30 g di olio extravergine delicato
- 40-50 g di acqua tiepida
- 5 g di sale
- 1 cucchiaino (circa 2 g) di semi di finocchietto

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di riposo: 10 minuti
- Tempo di cottura: 25-30 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 14–16 taralli
- Peso finale stimato: circa 200 g
- Teglia consigliata: teglia piatta con carta forno

Procedimento

1. In una ciotola unisci la farina di mandorle, la fibra di avena, la farina di bambù, lo psillio, il parmigiano, il sale e i semi di finocchietto.
2. Mescola bene per distribuire in modo uniforme tutti gli ingredienti secchi.
3. Aggiungi l'uovo e l'olio, poi inizia a lavorare l'impasto con un cucchiaino o con le mani.
4. Versa l'acqua tiepida poco alla volta, continuando a mescolare. Dopo pochi istanti lo psillio inizierà a legare il composto.
5. Lascia riposare l'impasto 10 minuti. Deve diventare compatto, morbido ma modellabile.
6. Dividi l'impasto in 14–16 pezzi uguali.
7. Forma dei piccoli filoncini e chiudili a cerchio, unendo bene le estremità per ottenere la classica forma dei taralli.
8. Disponili sulla teglia rivestita con carta forno, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro.
9. Cuoci in forno statico preriscaldato a 165°C per circa 25-30 minuti, fino a doratura.
10. Sforna e lascia raffreddare prima sulla teglia per qualche minuto, poi trasferisci su una griglia per completare l'asciugatura.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere elastico e facile da lavorare, senza creparsi troppo quando lo arrotoli. Deve permettere di formare i cerchi senza rompersi.

Da cotti, i taralli risultano friabili ma compatti, con una croccantezza leggera e un interno asciutto ma non duro.

Metodo tecnico

Lo psillio è fondamentale per creare una struttura elastica che permetta di formare i taralli senza rotture. La combinazione tra fibra di avena e farina di bambù aiuta ad asciugare l'impasto e a renderlo meno "umido" rispetto a una base solo di mandorle.

Il parmigiano aggiunge sapore e contribuisce leggermente alla struttura durante la cottura. Il finocchietto va dosato con equilibrio: deve sentirsi, ma non coprire tutto.

Conservazione

Una volta freddi, conserva i taralli in un contenitore ben chiuso a temperatura ambiente per 2 giorni.

In frigorifero si mantengono fino a 4 giorni. Prima di servirli, puoi ripassarli in forno a 150°C per 4-5 minuti per riportare croccantezza.

Si possono congelare già cotti per circa 1 mese. Per usarli, scongela e poi passa in forno qualche minuto.

Segreti e trucchi

- Chiudi bene le estremità, altrimenti in cottura i taralli si aprono.
- Non farli troppo grandi: piccoli e regolari cuociono meglio e risultano più croccanti.
- Se vuoi un sapore più deciso, puoi leggermente schiacciare i semi di finocchietto prima di aggiungerli.
- Se risultano ancora un po' morbidi, lasciali qualche minuto in forno spento con lo sportello leggermente aperto.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 18 g
- Proteine: circa 38 g
- Grassi: circa 95 g

Per 1 tarallo su 15

- Carboidrati: circa 1,2 g
- Proteine: circa 2,5 g
- Grassi: circa 6,3 g
- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica

