

Grissini salati al parmigiano con 5 tuorli avanzati

- 5 tuorli
- 130 g farina di mandorle finissima
- 30 g fibra di bambù
- 45 g parmigiano grattugiato finissimo
- 40 g burro freddo a pezzetti
- 6 g psillio in polvere fine
- 2 g sale
- pepe q.b.
- 1 pizzico di paprika dolce facoltativa
- 10 g acqua fredda solo se serve

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di riposo: 20 minuti
- Tempo di cottura: 18–22 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 18 grissini
- Peso finale stimato: circa 255 g
- Lunghezza consigliata: 12–14 cm per grissino

Procedimento

1. In una ciotola unisci farina di mandorle, fibra di bambù, parmigiano, psillio, sale, pepe e paprika, se la usi.
2. Aggiungi il burro freddo a pezzetti e lavoralo con le dita fino a ottenere un composto sabbioso.
3. Unisci i 5 tuorli e inizia a impastare.
4. Lavora il composto il minimo necessario, solo fino a formare un panetto compatto.
5. Se vedi che l'impasto resta troppo asciutto e si spezza, aggiungi **solo** 10 g di acqua fredda. Se il panetto si compatta bene, non aggiungere nulla.
6. Avvolgi l'impasto e lascialo riposare in frigorifero per 20 minuti.
7. Riprendi il panetto e dividilo in 18 pezzi simili.
8. Forma ogni grissino rotolando delicatamente ogni pezzetto tra le mani o sul piano, fino a ottenere bastoncini regolari, non troppo sottili.
9. Disponi i grissini su una teglia rivestita con carta forno, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro.
10. Cuoci in forno statico già caldo a **165°C** per **18–22 minuti**, finché saranno dorati ma non troppo scuri.
11. Lasciali raffreddare completamente sulla teglia o su una gratella prima di spostarli.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto deve essere compatto, liscio e modellabile, non molle e non sbriciolato.

Dopo la cottura i grissini devono risultare friabili, asciutti al punto giusto e ben sostenuti, con una leggera crosticina esterna.

Metodo tecnico

Con 5 tuorli l'impasto diventa naturalmente ricco. La fibra di bambù aiuta ad asciugare, mentre lo psillio serve a dare tenuta senza rendere i grissini gommosi. Il riposo in frigorifero è importante perché stabilizza l'impasto e rende molto più facile formare i bastoncini senza crepe.

Conservazione

Si conservano a temperatura ambiente per 1 giorno in contenitore ben chiuso, oppure in frigorifero per 3 giorni.

Per farli tornare più fragranti, basta passarli in forno a 150°C per 4–5 minuti.

Si possono congelare già cotti e ben chiusi.

Segreti e trucchi

- Non farli troppo sottili, altrimenti si seccano troppo e diventano fragili.
- Se l'impasto si crepa mentre li formi, lascialo riposare 5 minuti e riprendi con calma.
- La farina di mandorle deve essere finissima, non granulosa.
- Il parmigiano deve essere grattugiato molto fine, così la struttura resta più regolare.
- Se vuoi una forma più precisa, puoi rotolare ogni pezzo tra due fogli di carta forno.
- È meglio una doratura leggera che una cottura troppo spinta.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1435 kcal
- Carboidrati: circa 25 g
- Proteine: circa 52 g
- Grassi: circa 126 g
- Peso finale della ricetta: circa 255 g

Per 1 porzione (18 grissini)

- Calorie: circa 80 kcal
 - Carboidrati: circa 1,4 g
 - Proteine: circa 2,9 g
 - Grassi: circa 7 g
 - Peso della singola porzione: circa 14 g
 -
 - ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.
- La vostra Keto Amica.**

