

Focaccia ripiena al forno alla mozzarella con prosciutto cotto e scamorza

Questa focaccina ripiena al forno è una ricetta salata morbida, pratica e molto versatile.

L'impasto è preparato con mozzarella per pizza, farina di mandorle, fibra e psillio. Si lavora facilmente, si stende tra due fogli di carta forno e resta stabile in cottura.

È perfetta da tagliare a pezzi e portare con sé fuori casa: al mare, in montagna, per un picnic, una schiscetta o una giornata lontano dalla cucina.

Può essere preparata già farcita prima della cottura, come in questa versione con prosciutto cotto e scamorza, oppure lasciata liscia e farcita dopo.

Ingredienti

Per circa 12 pezzi:

- 400 g mozzarella per pizza asciutta
- 3 uova
- 120 g farina di mandorle
- 25 g fibra di bambù oppure 25 g fibra di avena
- 12 g psillio fine
- 10-12 g lievito istantaneo per salati
- 20 g olio EVO delicato
- 3 g cipolla secca
- 2 g aglio secco
- sale q.b.
- semi misti per la superficie: girasole, sesamo, zucca

Per la farcitura:

- 100 g prosciutto cotto
- 125 g scamorza a fette

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: circa 15 minuti
- Tempo di riposo: 8-10 minuti
- Tempo di cottura: circa 30 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti
- Difficoltà: facile
- Teglia consigliata: 22 x 30 cm con bordi
- Porzioni: 12 pezzi

Procedimento

1. Frulla la mozzarella per pizza, così diventa più fine e si amalgama meglio all'impasto.
2. In una ciotola mescola le uova con l'olio EVO.
3. In un'altra ciotola unisci la farina di mandorle, la fibra di bambù oppure la fibra di avena, lo psillio, il lievito istantaneo, la cipolla secca, l'aglio secco e il sale.
4. Aggiungi i liquidi alla mozzarella frullata.

5. Unisci anche le polveri e lavora bene l'impasto.
6. Devi ottenere una massa morbida, compatta e modellabile.
7. Lascia riposare l'impasto per 8-10 minuti. Questo passaggio è importante perché psillio e fibra devono assorbire bene l'umidità.
8. Dividi l'impasto in due parti, lasciando la parte che andrà sotto leggermente più abbondante.
9. Stendi il primo strato tra due fogli di carta forno.
10. Trasferiscilo nella teglia con bordi e distribuiscilo bene. Puoi aiutarti con un piccolo mattarello direttamente nella teglia.
11. Aggiungi il prosciutto cotto e poi la scamorza tagliata a fette.
12. Stendi anche il secondo strato di impasto tra due fogli di carta forno e appoggialo sopra la farcitura.
13. Non serve che sia perfetto: durante la cottura l'impasto si assesta e copre bene la superficie.
14. Aggiungi sopra i semi misti.
15. Cuoci in forno a 180°C per circa 30 minuti.
16. Lascia riposare qualche minuto prima di tagliare, così la focaccina si assesta meglio.

Consistenza

L'impasto deve essere morbido, compatto e modellabile.

Non deve colare come una pastella, ma deve potersi stendere facilmente tra due fogli di carta forno.

Dopo il riposo diventa più stabile grazie allo psillio e alla fibra.

Il risultato finale è una focaccina morbida, saporita, tagliabile e adatta anche da portare fuori casa.

Metodo tecnico

La mozzarella per pizza dà struttura all'impasto e lo rende più stabile.

La fibra di bambù oppure la fibra di avena aiutano ad assorbire l'umidità.

Lo psillio lega l'impasto e lo rende più compatto e modellabile.

Il riposo prima della stesura è importante: senza questo passaggio l'impasto risulta più morbido e meno facile da gestire.

La teglia con bordi è consigliata perché durante la cottura l'impasto si ammorbidisce e tende ad allargarsi leggermente.

Con una teglia più piccola la focaccina verrà più alta, ma potrebbe servire qualche minuto in più di cottura.

Con una teglia più grande verrà più bassa, simile a una schiacciata.

Versione liscia

Questa focaccina può essere preparata anche senza farcitura.

In questo caso stendi tutto l'impasto nella teglia, aggiungi i semi in superficie e cuoci allo stesso modo.

Dopo la cottura puoi tagliarla a metà e farcirla a piacere.

Conservazione

La focaccina ripiena si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, chiusa in un contenitore ermetico.

Si può anche congelare già tagliata a pezzi, separando le porzioni con piccoli quadrati di carta forno.

Per servirla, lasciala scongelare e scaldala qualche minuto in forno caldo, in friggitrice ad aria o in padella a fuoco basso.

Segreti e trucchi

Usa mozzarella per pizza asciutta, non mozzarella fresca.

Non saltare il riposo dell'impasto: è fondamentale per ottenere una focaccina più stabile.

Per stendere l'impasto più facilmente, usa due fogli di carta forno.

Non preoccuparti se il secondo strato non è perfetto: in cottura si assesta.

Lascia riposare la focaccina qualche minuto prima di tagliarla, così il ripieno resta più ordinato.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta farcita:

- Calorie: circa 2950 kcal
- Carboidrati netti: circa 24 g
- Proteine: circa 195 g
- Grassi: circa 226 g

Per 1 pezzo, considerando 12 pezzi:

- Calorie: circa 246 kcal
- Carboidrati netti: circa 2 g
- Proteine: circa 16,3 g
- Grassi: circa 18,8 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.