

Panini morbidi chetogenici con albumi

Nota importante prima di iniziare

Nelle foto di questa ricetta vedi **gli stessi panini preparati con due psilli diversi**. Li abbiamo lasciati entrambi proprio per mostrare con chiarezza quanto il tipo di psillio possa cambiare l'aspetto finale del pane.

La struttura e il gusto possono restare buoni in entrambi i casi, ma il colore può cambiare parecchio: con alcuni psilli il pane resta più chiaro, con altri diventa più scuro o può assumere una leggera tonalità grigio-violacea all'interno.

In questa ricetta lo **psillio è fondamentale** per dare struttura, elasticità e forma ai panini.

Questa versione è stata provata con **18 g di psillio** e la struttura del pane è risultata buona, morbida e ben formata.

Questi panini morbidi chetogenici sono una soluzione pratica e molto utile per usare gli albumi avanzati in modo diverso dal solito. Vengono soffici, leggeri, ben formati e comodi da servire a tavola oppure da usare come piccolo pane salato per farciture, colazione salata o accompagnamento.

Per l'impasto

- **8 albumi medi separati**
(oppure 250 g di albumi)
- 100 g di stracchino oppure crescenza
- 80 g di farina di mandorle finissima
- 20 g di farina di bambù
- 18 g di psillio in polvere
- 10 g di lievito istantaneo per torte salate
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 25 g di olio delicato
- 1 cucchiaino raso di sale
- rosmarino oppure origano q.b.

Solo se serve

- 1-2 cucchiaini di acqua

Per la finitura

- poco olio delicato per ungere leggermente le mani
- poco olio delicato da spennellare sopra i panini prima della cottura

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura:** 22-28 minuti

- **Tempo totale:** circa 50 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 9 panini
- **Peso stimato di 1 panino:** circa 55-60 g
- **Teglia consigliata:** teglia piatta con carta forno
- **Forno:** statico a 175°C

Procedimento

1. Accendi il forno statico a **175°C** e prepara una teglia con carta forno.
2. In una ciotola mescola bene **farina di mandorle, farina di bambù, psillio, lievito, parmigiano e sale**. Questo sarà il tuo mix secco.
3. In un mixer oppure con un frullatore unisci **stracchino o crescenza e olio**, poi frulla fino a ottenere un composto liscio e uniforme.
4. Versa questo composto in una ciotola e aggiungi gli albumi. Mescola bene con una frusta a mano o con un cucchiaino.
5. Unisci poco alla volta il mix secco ai liquidi e mescola fino a ottenere un impasto omogeneo.
6. Lascia riposare l'impasto per **2-3 minuti**, così lo psillio comincia ad assorbire e la consistenza si stabilizza.
7. Se l'impasto ti sembra troppo duro, puoi aggiungere **1 cucchiaino di acqua alla volta**. Deve venire morbido, ma non liquido. Deve essere un impasto ben lavorabile con il cucchiaino.
8. Con un cucchiaino prendi una porzione di impasto alla volta e sistemala sulla teglia. Poi, con le **mani leggermente unte di olio**, forma i panini in modo rotondo e regolare.
9. Con un coltellino affilato fai su ogni panino **un piccolo taglietto sopra**, così l'aspetto finale sarà più simile a quello del pane.
10. Spennella leggermente la superficie con un po' di olio delicato. Questo aiuta a ottenere un aspetto più bello, più uniforme e meno opaco.
11. Completa, se vuoi, con un pizzico di rosmarino oppure origano.
12. Cuoci per circa **22-28 minuti**, finché i panini risultano asciutti sopra, ben formati e leggermente dorati.
13. Lasciali intiepidire su una griglia prima di servirli.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto deve risultare **morbido, modellabile e lavorabile con il cucchiaino**, non liquido.

Dopo la cottura i panini devono restare **morbidi, leggeri ed elastici**, con una superficie asciutta e una mollica ben cotta.

Metodo tecnico

In questa ricetta gli albumi **non vanno montati**.

Frullare prima il formaggio insieme all'olio aiuta a ottenere una base più liscia e uniforme, che poi si distribuisce meglio nell'impasto.

Anche lo psillio ha un ruolo importante: dopo pochi minuti di riposo comincia ad assorbire e rende l'impasto più stabile e modellabile. Per formare bene i panini è molto utile ungere leggermente le mani con olio: in questo modo si riesce a dare una forma più regolare senza fatica.

Il piccolo taglio sopra e la spennellata di olio prima della cottura aiutano a dare ai panini un aspetto più da pane vero.

Conservazione

Questi panini si conservano in frigorifero per **2-3 giorni**, ben chiusi in un contenitore.

Si possono anche congelare già cotti per circa **1 mese**. Per gustarli di nuovo, basta lasciarli scongelare e poi scaldarli pochi minuti in forno oppure in padella.

Segreti e trucchi

- In questa ricetta gli albumi non vanno montati.
- Il composto di formaggio e olio è meglio frullarlo prima, così la base viene più uniforme.
- Se l'impasto ti sembra troppo duro, aggiungi poca acqua alla volta.
- Se l'impasto è giusto, si riesce a porzionarlo bene con il cucchiaio.
- Per modellare bene i panini, **ungi leggermente le mani con olio**.
- Un piccolo taglio sopra li rende più belli e più simili al pane.
- Spennellarli con un po' di olio prima del forno aiuta a migliorare l'aspetto finale.
- Il colore finale può cambiare in base al tipo di psillio usato, senza compromettere il gusto.
- Sono molto buoni anche leggermente riscaldati.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 1220 kcal
- **Carboidrati:** circa 18 g
- **Proteine:** circa 75 g
- **Grassi:** circa 89 g

Per 1 panino su 9

Peso stimato di 1 panino: circa 55-60 g

- **Calorie:** circa 136 kcal
- **Carboidrati:** circa 2 g
- **Proteine:** circa 8,3 g
- **Grassi:** circa 9,9 g