

Impasto salato chetogenico universale

L'impasto salato chetogenico universale è una sfoglia friabile, saporita e versatile, perfetta per coprire preparazioni cremose, realizzare basi per torte salate o torte rovesciate e preparare piccoli crostini croccanti. Il segreto della sua riuscita è lavorarlo rapidamente e mantenerlo sempre freddo.

Prima di iniziare...

Questa dose è sufficiente per coprire:

- una pirofila media rettangolare di circa **34 × 20 cm**;
- oppure quattro pirofile monoporzione di circa **14 × 14 cm** ciascuna.

Prima di impastare, mettiamo la ciotola in frigorifero per qualche minuto. Una ciotola di metallo o alluminio è particolarmente indicata perché mantiene meglio la temperatura, ma possiamo raffreddare anche una ciotola realizzata in un altro materiale.

Prepariamo inoltre due fogli di carta forno della misura adatta alla pirofila. Ci aiuteranno a capire immediatamente quanto dovrà essere grande la sfoglia, evitando di stenderla troppo sottile.

Per una pirofila da **34 × 20 cm**, prepariamo due fogli di circa **38 × 24 cm**.

Per quattro pirofile da **14 × 14 cm**, dividiamo il panetto in quattro parti e prepariamo, per ogni sfoglia, due fogli di circa **18 × 18 cm**.

Possiamo anche appoggiare la pirofila capovolta sulla carta forno, tracciarne il contorno e aggiungere circa **1,5–2 cm lungo tutto il perimetro**. Questa parte in più servirà per fare scendere l'impasto oltre il bordo superiore e sigillarlo sui fianchi esterni della pirofila.

Ingredienti

- 100 g di farina di mandorle fine
- 25 g di Grana Padano o Parmigiano finemente grattugiato
- 10 g di fibra di bambù
- 50 g di burro molto freddo
- 1 uovo grande, circa 60–63 g senza guscio
- 1,25 g di gomma di xantano
- un piccolo pizzico di sale
- origano secco a piacere
- un pizzico di aglio secco
- semi di sesamo a piacere, facoltativi
- pochissimo olio EVO oppure olio di oliva delicato per la pirofila

Info rapide

- Preparazione: circa 15 minuti
- Riposo complessivo: 15–25 minuti
- Cottura: circa 18–22 minuti
- Temperatura: 190 °C, forno statico

- Resa: una pirofila da 34×20 cm oppure quattro monoporzioni da 14×14 cm
- Difficoltà: media
- Lavorazione: rigorosamente a freddo

Procedimento

Versiamo nella **ciotola ben fredda** la farina di mandorle, la fibra di bambù, il formaggio grattugiato, la gomma di xantano, il sale, l'origano e un pizzico di aglio secco.

L'aglio secco non viene aggiunto per conferire alla sfoglia un gusto deciso di aglio. Ne basta pochissimo: serve semplicemente a far risaltare e completare il sapore degli altri ingredienti.

Mescoliamo gli ingredienti con un cucchiaino o con una spatola, senza utilizzare il frullatore. La fibra di bambù non deve essere frullata.

Prendiamo il burro direttamente dal frigorifero e grattugiamolo finemente sopra gli ingredienti secchi. In questo modo si distribuirà uniformemente e potremo incorporarlo senza lavorare troppo a lungo l'impasto.

Mescoliamo velocemente con la punta delle dita fino a ottenere un composto sabbioso.

Soltanto dopo avere incorporato il burro aggiungiamo l'uovo. Burro e uovo non devono essere inseriti contemporaneamente.

Impastiamo brevemente, giusto il tempo necessario per ottenere un panetto compatto e uniforme.

È fondamentale lavorare l'impasto velocemente e mantenerlo sempre freddo. Una lavorazione prolungata scalderebbe il burro, rendendo la pasta più morbida, fragile e meno stabile.

Il panetto è pronto quando comincia a raccogliersi e si **stacca chiaramente dalle pareti della ciotola**.

Avvolgiamolo e lasciamolo riposare in frigorifero per circa **10–15 minuti**.

Stesura

Riprendiamo il panetto freddo e sistemiamolo tra i due fogli di carta forno preparati in precedenza.

Stendiamolo con il matterello, utilizzando le dimensioni della carta come riferimento. La sfoglia dovrà coprire tutta la superficie della pirofila e superare leggermente il bordo superiore, ma non dovrà essere eccessivamente sottile.

Più assottigliamo l'impasto, più diventa delicato, difficile da trasferire e soggetto a cedere al centro durante la cottura.

Se utilizziamo quattro pirofile da **14×14 cm**, dividiamo il panetto in quattro parti dello stesso peso, circa **62 g ciascuna**, e stendiamo separatamente.

Terminata la stesura, rimuoviamo momentaneamente uno dei fogli di carta forno, distribuiamo sulla superficie i semi di sesamo e ricopriamo nuovamente con la carta.

Passiamo delicatamente il matterello, senza assottigliare ulteriormente la sfoglia: dobbiamo soltanto far aderire il sesamo alla superficie.

Appoggiamo la sfoglia, ancora racchiusa tra i due fogli, sopra un tagliere e rimettiamola in frigorifero per altri **5–10 minuti**.

Copertura della pirofila

Mentre la sfoglia riposa, sistemiamo nella pirofila il ripieno già preparato. La farcitura dovrà essere fredda o appena tiepida, mai bollente.

Spennelliamo con **un velo sottilissimo di olio** i fianchi esterni della pirofila, immediatamente sotto il bordo superiore. Non dobbiamo abbondare: una quantità eccessiva impedirebbe alla pasta di aderire.

Riprendiamo la sfoglia fredda e rimuoviamo la carta forno dal lato privo di sesamo.

Capovolgiamo immediatamente la sfoglia sulla pirofila, appoggiando il lato senza sesamo verso il ripieno. La superficie con il sesamo dovrà rimanere rivolta verso l'alto e ancora protetta dal secondo foglio di carta forno.

Non schiacciamo la parte centrale della sfoglia contro il ripieno.

La pasta non deve essere sigillata premendola sul bordo superiore della pirofila. Il bordo, soprattutto se sottile o appuntito, potrebbe incidere e spezzare questo impasto delicato.

Lasciamo quindi che la sfoglia superi il bordo superiore e scenda leggermente verso l'esterno. Sigilliamola premendo con delicatezza **contro i fianchi esterni della pirofila**, lungo tutto il perimetro.

In questo modo la copertura rimarrà ancorata senza essere tagliata dal bordo della pirofila.

Inforniamo immediatamente, mentre la sfoglia è ancora ben fredda. Più tempo rimane a temperatura ambiente, più il burro si ammorbidisce e aumenta il rischio che la copertura ceda verso il centro.

Cuociamo in forno statico preriscaldato a **190 °C per circa 18–22 minuti**.

Lasciamo la carta forno sulla superficie durante la prima parte della cottura, così la sfoglia rimarrà protetta.

Rimuoviamo delicatamente la carta negli ultimi **5–10 minuti**, quando l'impasto si sarà già rassodato. Terminiamo la cottura senza carta, in modo che la superficie con il sesamo possa asciugarsi, dorarsi e diventare più croccante.

Consistenza

La sfoglia cotta risulta friabile e croccante in superficie, con un gusto delicatamente saporito dato dal formaggio e dagli aromi.

È abbastanza stabile da coprire una pirofila media o quattro monoporzioni, ma mantiene la tipica delicatezza degli impasti preparati con farina di mandorle. Per questo non deve essere stesa troppo sottile né lasciata a lungo a temperatura ambiente prima della cottura.

Metodo tecnico

La **ciotola fredda**, il burro grattugiato e la lavorazione veloce impediscono al grasso di sciogliersi prima della cottura.

La fibra di bambù aiuta ad assorbire parte dell'umidità, mentre la gomma di xantano lega gli ingredienti e rende l'impasto più maneggevole. Il formaggio aggiunge gusto e favorisce la doratura.

Il secondo passaggio in frigorifero è particolarmente importante: la sfoglia già stesa si rassoda e può essere trasferita più facilmente sulla pirofila.

Sigillare l'impasto sui fianchi esterni, anziché premerlo sopra il bordo, impedisce alla pirofila di tagliarlo e aiuta a conservarne l'integrità durante la cottura.

Come servire la crosta

Dopo avere sfornato la pirofila, lasciamo riposare la preparazione per qualche minuto.

Con la punta di un coltello affilato incidiamo la crosta lungo tutto il perimetro superiore della pirofila.

Solleviamo delicatamente la copertura, cercando di mantenerla intera, e trasferiamola sopra un tagliere.

Tagliamola in piccoli pezzi croccanti e serviamoli come crostini insieme al ripieno. In questo modo ogni commensale potrà accompagnare il piatto cremoso con la propria porzione di crosta dorata e friabile.

Conservazione

Il panetto crudo può essere preparato in anticipo e conservato in frigorifero, ben avvolto, per circa **24 ore**.

Possiamo anche stenderlo tra due fogli di carta forno e conservarlo in frigorifero fino al momento dell'utilizzo. Prima di trasferirlo sulla pirofila, controlliamo che sia ancora freddo e compatto.

La sfoglia cotta è migliore appena preparata. Gli eventuali crostini avanzati possono essere conservati in frigorifero per **1-2 giorni** e riscaldati per pochi minuti in forno o nella friggitrice ad aria.

Segreti per una buona riuscita

- Raffreddiamo sempre la ciotola prima di iniziare.
- Utilizziamo burro molto freddo e grattugiamolo soltanto al momento.
- Non frulliamo gli ingredienti contenenti fibra di bambù.

- Aggiungiamo l'uovo solamente dopo avere distribuito il burro.
- Lavoriamo l'impasto il meno possibile.
- Utilizziamo la carta forno già tagliata sulla misura della pirofila.
- Non stendiamo la sfoglia troppo sottile.
- Sistemiamo nella pirofila soltanto ripieni freddi o appena tiepidi.
- Sigilliamo la pasta sui fianchi esterni, non sopra il bordo.
- Inforniamo immediatamente, mentre la sfoglia è ancora fredda.
- Rimuoviamo la carta forno soltanto durante gli ultimi minuti di cottura.

Valori nutrizionali indicativi

Valori calcolati senza considerare il sesamo facoltativo e il piccolo residuo di olio utilizzato sulla pirofila.

Impasto completo

- Energia: circa **1.120 kcal**
- Proteine: circa **38 g**
- Grassi: circa **104 g**
- Carboidrati: circa **12 g**
- Fibre: circa **18 g**

Per 1 delle 4 porzioni

- Energia: circa **280 kcal**
- Proteine: circa **9,5 g**
- Grassi: circa **26 g**
- Carboidrati: circa **3 g**
- Fibre: circa **4,5 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.**