

Pane rustico chetogenico ai semi

INFORMAZIONI PRINCIPALI

Dosi: 1 pagnotta (circa 10 fette)

Stampa: plumcake 22 cm oppure pagnotta su teglia

Forno: statico 180°C

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 45–50 minuti

Difficoltà: facile

Ingredienti

- 120 g farina di mandorle finissima
- 40 g semi di lino macinati (o farina di semi di lino)
- 40 g semi misti (30 g nell'impasto + 10 g in superficie)
- 2 uova medie (a temperatura ambiente)
- 80–90 ml acqua (non oltre)
- 30 ml olio extravergine d'oliva
- 8 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- 3 g sale

Procedimento

1. In una ciotola capiente unisci farina di mandorle, semi di lino macinati, 30 g di semi misti, lievito e sale. Mescola bene gli ingredienti secchi.
2. Aggiungi le uova e inizia a lavorare con un cucchiaino.
3. Versa l'olio e poi l'acqua poco alla volta, partendo da 80 ml. Se necessario, aggiungi fino a un massimo di 90 ml.
4. Mescola fino a ottenere un impasto morbido ma compatto, che resta sul cucchiaino senza colare.
5. Ungi leggermente le mani e forma una pagnotta direttamente sulla teglia rivestita di carta forno.
6. Distribuisci i 10 g di semi tenuti da parte sulla superficie.
7. Con un cucchiaino bagnato in acqua fredda, schiaccia delicatamente la superficie e rifinisci i bordi, così i semi entrano nell'impasto e la forma risulta più uniforme.
8. Cuoci in forno statico preriscaldato a 170 °C per 40–45 minuti, finché la superficie è dorata.
9. Sforna e lascia raffreddare completamente prima di tagliare.

Consistenza dell'impasto

L'impasto deve risultare morbido ma compatto, simile a un purè molto denso. Deve restare sul cucchiaino senza colare e mantenere la forma quando viene modellato con le mani unte.

Consistenza finale

A pane completamente freddo (passaggio fondamentale), la mollica risulta compatta ma non umida, con una fetta stabile che non si sbriciola. La struttura è rustica e adatta a essere tagliata anche a fette sottili.

Conservazione

Il pane si conserva in frigorifero, ben chiuso in un contenitore ermetico, fino a 3 giorni.

Può essere affettato e congelato: in freezer si conserva fino a 2 mesi.

Per utilizzarlo, basta scongelarlo a temperatura ambiente oppure passarlo direttamente nel tostapane per qualche minuto.

Nota pratica

- In frigo: meglio già affettato.
- In freezer: sempre a fette, così scongeli solo quello che serve.
- Non tenerlo fuori frigo più di 24 ore, perché non avendo conservanti si asciuga facilmente.

Dopo il raffreddamento completo, la consistenza migliora ulteriormente nelle ore successive.

Valori nutrizionali indicativi

Per fetta (circa 50 g)

- Calorie: circa 160 kcal
- Grassi: 13 g
- Proteine: 6 g
- Carboidrati netti: circa 2 g

Le crepe sulla superficie: è normale?

Se la pagnotta in cottura forma piccole crepe in superficie, non è un errore.

Negli impasti ben idratati può succedere che la crosta si fissi prima che l'interno abbia terminato di espandersi. Quando l'interno continua a crescere, la superficie si apre leggermente.

Molti pani artigianali cercano proprio questa apertura irregolare.

Il paradosso è che spesso è il segno di un buon impasto, non di uno sbaglio