

Focaccia chetogenica senza uova soffice e facile

Ingredienti (teglia da 20 x 20 cm circa)

- 120 g di farina di mandorle **finissima**
- 30 g di fibra di avena
- 20 g di semi di lino macinati finemente,
- Se non hai il lino macinato, puoi usare con cautela la farina di lino. Ti consigliamo però di iniziare con una quantità leggermente più bassa rispetto a quella indicata in ricetta e aggiungere il resto poco alla volta solo se serve, osservando sempre la consistenza dell'impasto.
- 10 g di psillio in polvere **fine**
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 pizzico abbondante di sale
- 220 ml di acqua **bollente**
- 30 ml di olio extravergine delicato oppure olio dal gusto leggero

Per la superficie:

- 2 cucchiaini di olio extravergine delicato
- rosmarino oppure origano q.b.
- poco sale grosso, facoltativo

Informazioni rapide

- Preparazione: 10 minuti
- Riposo breve: 1–2 minuti
- Cottura: 30–35 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6
- Peso stimato di 1 porzione: circa 70–80 g
- Teglia consigliata: 20 x 20 cm circa

Procedimento

1. Rivesti la teglia con carta forno e preriscalda il forno statico a 180°C.
2. In una ciotola capiente metti farina di mandorle, fibra di avena, semi di lino macinati finemente, psillio, lievito e sale.
3. Mescola molto bene tutti gli ingredienti secchi con un cucchiaino o una frusta a mano. Questo passaggio è importante per distribuire in modo uniforme gli ingredienti che danno struttura all'impasto.
4. Versa tutta insieme l'acqua bollente.
5. Aggiungi subito anche l'olio.
6. Mescola rapidamente con un cucchiaino robusto o una spatola. All'inizio l'impasto sembrerà molto morbido, ma in pochi istanti inizierà ad addensarsi.
7. Lascia riposare l'impasto 1–2 minuti, in modo che psillio e lino finiscano di assorbire bene i liquidi.
8. Trasferisci l'impasto nella teglia preparata.

9. Con le mani leggermente unte oppure con il dorso di un cucchiaio, distribuiscilo e livellalo delicatamente senza schiacciarlo troppo.
10. Fai i classici piccoli incavi sulla superficie con le dita.
11. Condisci con i 2 cucchiai di olio, aggiungi rosmarino o origano e, se vuoi, un pizzico leggero di sale grosso.
12. Cuoci in forno statico già caldo per 30–35 minuti, finché la superficie sarà ben dorata e la focaccia apparirà asciutta anche ai bordi.
13. Sforna, lascia riposare pochi minuti nella teglia, poi trasferisci la focaccia su una griglia e falla intiepidire prima di tagliarla.

Consistenza

L'impasto deve risultare morbido, denso e modellabile, non liquido.
Se lo raccogli con il cucchiaio deve restare compatto, anche se umido.
Una volta steso in teglia deve lasciarsi livellare senza colare.

Dopo la cottura la focaccia deve risultare soffice, stabile al taglio e leggermente umida al punto giusto, ma non bagnata.

Metodo tecnico

In questa ricetta l'acqua bollente attiva subito psillio e lino, che aiutano a creare struttura anche senza uova.

La fibra di avena alleggerisce l'impasto e rende il morso meno pesante, mentre l'olio aiuta morbidezza e piacevolezza finale.

Essendo una focaccia bassa e stesa in teglia, questa preparazione è più facile da gestire rispetto a un pane alto. Per questo è una delle ricette senza uova più adatte per iniziare.

Conservazione

- A temperatura ambiente: fino a 1 giorno, ben coperta
- In frigorifero: 2–3 giorni
- In freezer: sì, già tagliata in porzioni

Per gustarla al meglio, puoi scaldarla leggermente in forno, in padella oppure nel tostapane.

Segreti e trucchi

- Usa sempre **farina di mandorle finissima**: una macinatura grossa rende la focaccia più pesante e meno piacevole.
- L'acqua deve essere davvero **bollente**, non solo calda.
- Non ridurre la dose di psillio: è uno degli ingredienti che aiutano la struttura.
- Se usi **farina di lino** al posto dei semi di lino macinati finemente, aggiungila in modo graduale e osserva sempre la consistenza dell'impasto, perché l'assorbimento può cambiare leggermente.
- Se l'impasto ti sembra troppo morbido, aspetta 1 minuto: spesso si assesta da solo.
- Se usi una teglia o uno stampo in silicone, considera che potrebbe servire qualche minuto in più di cottura.

- Dopo la cottura trasferiscila su una griglia: così il fondo non trattiene umidità.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 1100 kcal
- Carboidrati: circa 18 g
- Proteine: circa 32 g
- Grassi: circa 95 g

Per 1 porzione:

- Calorie: circa 183 kcal
 - Carboidrati: circa 3 g
 - Proteine: circa 5,3 g
 - Grassi: circa 15,8 g
 - **Peso stimato di 1 porzione: circa 70–80 g**
 -
 - Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.
- Keto Amica**