

Schiacciatina morbida agli albumi in 4 gusti

Questa schiacciatina morbida agli albumi in 4 gusti è nata nella mia cucina per una cena importante, pensata come piccolo aperitivo salato da portare in tavola già tagliato a pezzi.

La dose è abbondante proprio per questo: non è la quantità “da tutti i giorni”, ma una preparazione comoda quando vuoi servire qualcosa di keto, saporito, diverso dal solito e facile da sistemare in un cestino o su un vassoio da antipasto.

Non è un cracker croccante e non è un pane alto: è una schiacciatina morbida, compatta, proteica e molto saziante, perfetta da accompagnare a un’insalata, a un antipasto, a formaggi, paté, salumi o verdure.

Nella foto vedi la dose abbondante preparata per l’aperitivo. Per l’uso quotidiano, più sotto trovi anche l’indicazione per preparare mezza dose.

Ingredienti

Per la base

- 300 g albumi
- 200 g mozzarella asciutta per pizza
- 60 g grana grattugiato
- 120 g farina di mandorle
- 30 g fibra di avena
- 15 g psillio
- 15 g olio extravergine d’oliva
- 10-15 g aceto di mele o aceto delicato
- 8 g lievito istantaneo per salati
- 2 g sale
- pepe q.b.
- origano o rosmarino q.b.
- aglio in polvere q.b., facoltativo
- cipolla in polvere q.b., facoltativa

Per i 4 gusti

- 15 g sesamo nero
- 30 g noci tritate
- 25 g pinoli
- 30 g grana grattugiato extra

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo impasto: 10-15 minuti
- Cottura: 40-50 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: circa 25 pezzi abbondanti da aperitivo

- Peso finale stimato: circa 750-800 g
- Peso indicativo di 1 pezzo: circa 30-32 g
- Teglia consigliata: teglia grande da forno
- Risultato: schiacciatina morbida, salata, compatta e molto saziante

Procedimento

1. Taglia la mozzarella asciutta a pezzi piccoli.
2. Frulla gli albumi con la mozzarella, l'olio extravergine d'oliva e l'aceto.
3. Versa il composto ottenuto in una ciotola capiente.
4. Aggiungi la farina di mandorle, la fibra di avena, lo psillio, il grana grattugiato, il lievito, il sale, il pepe e le erbe aromatiche.
5. Mescola bene fino a ottenere un impasto morbido, cremoso e molto denso.
6. Lascia riposare l'impasto per 10-15 minuti, così psillio e fibra di avena assorbono l'umidità.
7. Rivesti una teglia grande con carta forno leggermente unta.
8. Stendi l'impasto in modo uniforme, formando uno strato sottile di circa 5-7 mm.
9. Dividi idealmente la superficie in quattro parti.
10. Su una parte distribuisce il sesamo nero.
11. Sulla seconda parte distribuisce le noci tritate.
12. Sulla terza parte distribuisce i pinoli.
13. Sulla quarta parte distribuisce il grana grattugiato extra.
14. Cuoci in forno statico già caldo a 170°C per circa 40-50 minuti, finché la superficie risulta asciutta e leggermente dorata.
15. Lascia raffreddare bene prima di tagliare a pezzi.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto è cremoso, denso e spalmabile. Non deve essere liquido, ma nemmeno compatto come un impasto da pane.

Dopo la cottura resta una schiacciatina morbida, compatta e flessibile. Non deve diventare secca come un cracker: questa ricetta è pensata come schiacciatina salata da aperitivo, antipasto o accompagnamento.

Metodo tecnico

Gli albumi danno struttura e rendono la schiacciatina proteica e compatta. La mozzarella asciutta aiuta a dare morbidezza, mentre lo psillio e la fibra di avena assorbono l'umidità e tengono insieme l'impasto.

L'aceto va usato in piccola quantità: serve solo per dare equilibrio e aiutare la struttura, ma non deve dominare il sapore.

La dose di sale è volutamente bassa, perché mozzarella, grana, sesamo, noci e pinoli aggiungono già molto sapore.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 3 giorni, ben chiusa in un contenitore.

Può essere congelata già tagliata a pezzi, separando gli strati con carta forno. Si conserva in freezer fino a 2 mesi.

Per servirla, puoi scaldarla leggermente in padella, in forno o in friggitrice ad aria.

Segreti e trucchi

Non aumentare troppo il sale: questa schiacciatina diventa facilmente molto saporita grazie al grana, alla mozzarella e ai topping.

Per una versione più morbida, stendi l'impasto a circa 7-8 mm.

Per una versione più sottile e asciutta, stendilo a 4-5 mm e prolunga leggermente la cottura.

Tagliala solo quando è fredda: si compatta meglio e i pezzi restano più ordinati.

È molto saziante: per accompagnare un piatto possono bastare anche 1-2 pezzi.

Mezza dose per uso quotidiano

Per una quantità più piccola puoi preparare mezza dose, più comoda per pochi pasti o per una famiglia piccola.

Ingredienti per mezza dose

- 150 g albumi
- 100 g mozzarella asciutta per pizza
- 30 g grana grattugiato
- 60 g farina di mandorle
- 15 g fibra di avena
- 8 g psillio
- 8 g olio extravergine d'oliva
- 5-8 g aceto di mele o aceto delicato
- 4 g lievito istantaneo per salati
- 1 g sale
- pepe q.b.
- origano o rosmarino q.b.
- aglio in polvere q.b., facoltativo
- cipolla in polvere q.b., facoltativa

Per i topping puoi dimezzare anche le quantità indicate nella ricetta principale.

Con la mezza dose ottieni circa 12-13 pezzi.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta, con tutti e 4 i topping

- Carboidrati: circa 42-47 g

- Proteine: circa 170-185 g
- Grassi: circa 235-255 g
- Calorie: circa 3100-3300 kcal

Per 1 pezzo, considerando circa 25 pezzi da 30-32 g ciascuno

- Carboidrati: circa 1,7-1,9 g
- Proteine: circa 7 g
- Grassi: circa 9-10 g
- Calorie: circa 125-130 kcal

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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.