

Piadina keto extra sottile senza latticini e uova

Una piadina **100% chetogenica, extra sottile, morbida e molto flessibile**, preparata in pochi minuti direttamente in padella. L'impasto è senza uova e senza latticini, si mescola semplicemente con un cucchiaino e non richiede una lunga lavorazione.

Questa è la nostra **base neutra**, perfetta da utilizzare così com'è oppure da trasformare in tante preparazioni diverse, sia salate sia dolci.

□ Prima di iniziare...

Preparate **2 fogli di carta forno tagliati della stessa dimensione della padella**.

Per ottenere una piadina davvero extra sottile utilizziamo una **padella antiaderente da 32 cm** e stendiamo tutta la dose dell'impasto.

La carta forno ci servirà anche come guida durante la stesura: sapremo esattamente fino a dove allargare l'impasto.

Con questa dose possiamo preparare:

1 piadina grande da 32 cm, extra sottile
oppure

2 piadine più piccole, dividendo l'impasto in due parti uguali.

Ingredienti

- 25 g farina di mandorle finissima
- 5 g amido resistente di tapioca
- 4 g fibra d'avena
- 2,5 g psillio finissimo
- 5 g olio extravergine di oliva
- 1 pizzico di sale
- circa 55–60 g acqua calda

Info rapide

Preparazione: circa 10 minuti

Riposo: 3–5 minuti

Cottura: circa 3–4 minuti

Porzioni: 1

Resa: 1 piadina grande extra sottile oppure 2 piadine più piccole

Padella: 32 cm

Categoria: piadina senza latticini e uova

Procedimento

1. Mescoliamo gli ingredienti secchi

In una ciotola uniamo la farina di mandorle, l'amido resistente di tapioca, la fibra d'avena, lo psillio e il sale.

Mescoliamo bene con un cucchiaino.

2. Prepariamo l'impasto

Aggiungiamo l'olio extravergine di oliva.

Versiamo inizialmente circa **55 g di acqua calda** e mescoliamo con il cucchiaino.

Se necessario aggiungiamo ancora pochissima acqua, fino a ottenere un impasto morbido e compatto.

Quando l'impasto prende consistenza, raccogliamo con le mani formando una pallina.

Non serve impastarlo a lungo.

Lasciamo riposare per **3–5 minuti**.

3. Stendiamo la piadina

Mettiamo l'impasto tra i due fogli di carta forno.

Con il matterello stendiamo dal centro verso l'esterno fino quasi a raggiungere il bordo della carta.

Dobbiamo ottenere una piadina **sottile, sottile, sottile**, mantenendo però uno spessore il più possibile uniforme.

Se vogliamo ottenere **2 piadine più piccole**, dividiamo l'impasto prima della stesura e procediamo allo stesso modo.

4. Cuociamo

Scaldiamo la padella antiaderente a **fuoco medio-basso**.

Trasferiamo la piadina nella padella mantenendola inizialmente tra i due fogli di carta forno.

La cottura è molto veloce proprio perché lo spessore è minimo.

Osserviamo la carta forno superiore: quando comincia a **sollevarsi e formare una piccola cupola**, significa che la parte inferiore della piadina si è già rassodata.

A questo punto giriamo delicatamente la piadina aiutandoci con la carta e completiamo la cottura dall'altro lato.

Non prolunghiamo la cottura: la piadina deve rimanere **morbida e flessibile**.

5. Serviamo o utilizziamo come base

Una volta cotta, la piadina è pronta.

Possiamo usarla subito come **base neutra** per ricette salate o dolci, oppure lasciarla intiepidire prima di farcirla.

Consistenza dell'impasto

Dopo il riposo l'impasto deve risultare:

- morbido
- compatto
- facilmente stendibile
- non friabile
- abbastanza elastico da poter essere steso molto sottile

Se appare troppo asciutto, aggiungiamo pochissima acqua alla volta.

Una volta cotta, la piadina deve essere **sottile, morbida e molto flessibile**.

Metodo tecnico

La struttura della piadina nasce dall'equilibrio tra **farina di mandorle, fibra d'avena, psillio e una piccola quantità di amido resistente di tapioca**.

Durante il breve riposo, lo psillio e la fibra assorbono l'acqua e aiutano l'impasto a diventare più coeso e facilmente stendibile.

La cottura breve è fondamentale: essendo molto sottile, la piadina può asciugarsi velocemente. Per mantenerla morbida e flessibile dobbiamo quindi cuocerla soltanto quanto basta.

Questa versione neutra è particolarmente utile come base perché non contiene né latticini né uova e può quindi essere adattata facilmente a preparazioni diverse.

Conservazione

La piadina dà il meglio appena preparata.

Possiamo lasciarla raffreddare completamente e conservarla ben chiusa in frigorifero fino al giorno successivo.

Prima di utilizzarla, scaldiamola per pochi secondi in padella a fuoco basso, quanto basta per farle recuperare morbidezza e flessibilità.

Segreti e trucchi

Tagliamo i due fogli di carta forno **della stessa dimensione della padella**: saranno la nostra guida durante la stesura.

Per una padella da **32 cm** utilizziamo tutta la dose.

Stendiamo la piadina il più sottile possibile, cercando però di mantenere uno spessore uniforme.

Quando la carta forno superiore comincia a gonfiarsi formando una piccola cupola, controlliamo subito la parte inferiore.

Non aspettiamo una doratura intensa: una piadina così sottile può asciugarsi molto velocemente.

Se vogliamo una base morbida da piegare o arrotolare, dobbiamo evitare di cuocerla troppo.

La stessa dose può essere divisa anche in **2 piadine più piccole**.

Questa base neutra è perfetta sia per farciture salate sia per preparazioni dolci.

Valori nutrizionali

Valori nutrizionali approssimativi per la **piadina base, senza farcitura**.

Totale ricetta

Calorie: circa 205–215 kcal

Proteine: circa 5–6 g

Grassi: circa 18–19 g

Carboidrati: circa 1,5–2 g

Per 1 porzione

La ricetta corrisponde a **1 porzione**, quindi i valori nutrizionali coincidono con quelli dell'intera preparazione.

I valori nutrizionali di questa ricetta sono stati calcolati utilizzando strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. Si tratta di stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati. 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.**