Bocconcini keto salati leggermente croccanti – Base versatile per antipasti e stuzzichini

Piccoli bocconcini salati chetogenici, preparati con farina di mandorle, albumi, panna fresca e una piccola quantità di fibre.

Questa ricetta nasce dall'idea di creare una base diversa dalla classica focaccina soffice: piccoli quadratini con una superficie più asciutta, leggermente croccante e un interno sufficientemente compatto da poter essere utilizzato per gli stuzzichini.

La particolarità della preparazione è la doppia cottura. Prima si cuoce l'impasto in una teglia unica, poi si taglia in piccoli quadratini e si rimette in forno a temperatura più bassa per favorire l'asciugatura.

Una preparazione semplice, da utilizzare come base per antipasti, aperitivi e piccoli bocconcini da servire con olive, formaggi, salumi o verdure.

Prima di iniziare…

Questa formulazione prevede due cotture differenti.

La prima serve a cuocere e consolidare l'impasto. La seconda serve a eliminare una parte dell'umidità residua, senza trasformare necessariamente i quadratini in biscotti duri.

È importante rispettare il riposo di 10 minuti, perché la farina di cocco e la fibra di bambù assorbono parte dei liquidi.

Non bisogna aggiungere acqua o latte: gli albumi e la panna fresca costituiscono già la parte liquida della ricetta.

Ingredienti

- 70 g di albumi (circa 2, facendo riferimento al peso)
- 110 g di farina di mandorle fine, non disoleata
- 12 g di farina di cocco fine
- 8 g di fibra di bambù
- 85 g di panna fresca liquida
- 15 g di Parmigiano grattugiato fine
- 12 g di burro fuso tiepido
- 4 g di lievito istantaneo per preparazioni salate, non vanigliato
- 1 g di sale

i Informazioni rapide

Preparazione: circa 10 minuti

Riposo dell'impasto: 10 minuti

Prima cottura: 170 °C statico, circa 20–25 minuti

Seconda cottura: 135–140 °C statico, circa 15–25 minuti

Teglia prevista: 18 × 18 cm, rivestita con carta forno

Taglio indicativo: quadratini di circa 3 × 3 cm

Resa teorica: circa 36 piccoli quadratini, da verificare dopo la prova

Peso dell'impasto crudo: circa 317 g

Peso della preparazione cotta e peso del singolo bocconcino: da rilevare dopo la prova

Procedimento

1. Preparare gli ingredienti secchi

In una ciotola riunire la farina di mandorle, la farina di cocco, la fibra di bambù, il Parmigiano grattugiato, il lievito istantaneo e il sale.

Mescolare accuratamente per distribuire tutti gli ingredienti in modo uniforme.

2. Preparare la parte liquida

In una seconda ciotola versare gli albumi e sbatterli leggermente con una frusta a mano, senza montarli a neve.

Aggiungere la panna fresca e il burro precedentemente fuso e lasciato intiepidire.

Mescolare fino a ottenere un composto omogeneo.

3. Unire gli ingredienti

Incorporare gli ingredienti secchi alla parte liquida in tre riprese, mescolando accuratamente dopo ogni aggiunta.

Raggiungere anche il fondo e i bordi della ciotola, evitando che rimangano accumuli di farina.

L'impasto dovrà risultare denso e omogeneo, ma ancora facilmente distribuibile con una spatola.

Non aggiungere altri liquidi prima del riposo.

4. Lasciare riposare

Lasciare riposare l'impasto per 10 minuti.

Questo passaggio è particolarmente importante perché la farina di cocco e la fibra di bambù hanno una buona capacità di assorbire acqua.

Durante il riposo la consistenza potrebbe diventare più sostenuta.

Dopo 10 minuti mescolare delicatamente con una spatola, senza lavorare eccessivamente.

5. Preparare la teglia

Rivestire una teglia di circa 18 × 18 cm con carta forno.

Versare l'impasto e distribuirlo accuratamente, cercando di ottenere uno spessore uniforme.

Livellare bene anche negli angoli.

Uno spessore regolare è importante perché la base dovrà essere successivamente tagliata e sottoposta a una seconda asciugatura.

6. Prima cottura

Preriscaldare il forno statico a 170 °C.

Infornare sul ripiano centrale e cuocere indicativamente per 20–25 minuti.

La base dovrà risultare cotta anche nella parte centrale, con una superficie leggermente dorata.

Se necessario, verificare la cottura prima di estrarla definitivamente dal forno.

7. Raffreddare leggermente e tagliare

Sfornare e lasciare intiepidire la base per alcuni minuti.

Quando sarà sufficientemente stabile da poter essere tagliata senza rompersi, ricavare piccoli quadratini di circa 3 × 3 cm.

Se i bocconcini saranno destinati agli spiedini, si può praticare delicatamente un piccolo foro con uno stecchino mentre sono ancora leggermente morbidi.

8. Seconda cottura – Asciugatura

Disporre i quadratini nuovamente sulla teglia, lasciando un po' di spazio tra un pezzo e l'altro.

Abbassare la temperatura del forno statico a 135–140 °C.

Rimettere in forno per circa 15–25 minuti.

Iniziare a controllare dopo i primi 15 minuti.

Se necessario, girare delicatamente i quadratini per favorire un'asciugatura più uniforme.

L'obiettivo è eliminare parte dell'umidità e ottenere una superficie più asciutta, evitando che i bocconcini diventino eccessivamente duri o scuri.

9. Raffreddare completamente

Trasferire i quadratini su una gratella e lasciarli raffreddare completamente.

La consistenza definitiva dovrà essere valutata soltanto dopo il raffreddamento.

 Consistenza e risultato finale

Il risultato ricercato è un piccolo bocconcino salato con una superficie asciutta e leggermente croccante, ma un interno ancora piacevole al morso.

Non vogliamo ottenere un biscotto duro, né una focaccina eccessivamente morbida.

La base dovrà mantenere la propria forma durante il taglio e resistere all'inserimento dello stecchino, senza sbriciolarsi facilmente.

La consistenza effettiva sarà verificata durante la prova in cucina.

Il metodo tecnico – Perché questa ricetta potrebbe funzionare

Gli albumi

Gli albumi apportano acqua e proteine.

Durante la cottura, le proteine coagulano e contribuiscono a consolidare la struttura.

In questa preparazione non è necessario montarli a neve: vengono semplicemente amalgamati agli altri ingredienti.

La farina di mandorle

Costituisce la base principale dell'impasto.

Apporta corpo, grassi naturali e un sapore delicato.

Durante la cottura tende a dorarsi e può contribuire alla friabilità, soprattutto se l'umidità viene ridotta eccessivamente.

La farina di cocco

È presente in quantità contenuta.

La sua funzione è assorbire una parte dei liquidi e contribuire alla consistenza.

Proprio per la sua capacità assorbente, è importante rispettare il dosaggio previsto.

La fibra di bambù

Contribuisce alla gestione dell'umidità dell'impasto.

In combinazione con la farina di cocco può favorire una struttura più asciutta, ma sarà la prova pratica a stabilire se il rapporto fra fibre e liquidi è equilibrato.

La panna fresca e il burro

Apportano grassi e contribuiscono a mantenere l'impasto piacevole al morso.

La loro presenza serve anche a limitare il rischio di ottenere una consistenza eccessivamente secca.

Il Parmigiano

Aggiunge sapore, proteine e una nota sapida, rendendo la base adatta agli abbinamenti salati.

Il lievito istantaneo

Favorisce un leggero sviluppo dell'impasto durante la prima cottura.

La doppia cottura

È l'elemento caratteristico di questa preparazione.

Nella prima fase la struttura si consolida grazie al calore.

Durante la seconda fase, a temperatura più bassa, parte dell'acqua residua può evaporare, rendendo la superficie più asciutta.

La durata di questa asciugatura dovrà essere regolata con attenzione: se eccessiva, potrebbe rendere i bocconcini troppo friabili.

❄ **Conservazione**

Lasciare raffreddare completamente i bocconcini prima di riporli in un contenitore chiuso.

Essendo una preparazione che contiene panna, albumi e formaggio, conservarli in frigorifero, indicativamente per 2–3 giorni.

L'umidità del frigorifero può modificare la croccantezza della superficie. Per questo motivo è preferibile conservarli senza guarnizioni e assemblare gli stuzzichini poco prima di servirli.

I piccoli segreti della cucina di Oxi

Non modificare subito la consistenza. Dopo aver mescolato gli ingredienti, rispettare i 10 minuti di riposo prima di valutare l'impasto.

Aggiungere le polveri in tre riprese. Questo facilita la miscelazione e aiuta a evitare grumi.

Non aggiungere acqua o latte inutilmente. Gli albumi e la panna fresca apportano già i liquidi previsti dalla formulazione.

Livellare accuratamente nella teglia. Uno spessore uniforme favorisce una cottura regolare.

Non tagliare la base quando è ancora troppo calda. Attendere che sia abbastanza stabile da mantenere la forma.

Controllare attentamente la seconda cottura. La farina di mandorle può scurirsi rapidamente, quindi non è necessario cercare una doratura intensa.

Non prolungare inutilmente l'asciugatura. Il risultato desiderato è leggermente croccante, non duro.

Valutare la consistenza dopo il raffreddamento. È il momento più utile per capire se il bocconcino ha raggiunto la struttura desiderata.

 Valori nutrizionali indicativi

Stima preliminare riferita agli ingredienti della formulazione, utilizzando composizioni nutrizionali medie. I valori dipendono dalle caratteristiche delle farine, della panna e degli altri prodotti utilizzati.

Intera preparazione

Calorie: circa 1.180 kcal

Grassi: circa 105 g

Proteine: circa 40 g

Carboidrati disponibili: circa 14 g

Per 1 bocconcino, considerando 36 pezzi uguali

Calorie: circa 33 kcal

Grassi: circa 2,9 g

Proteine: circa 1,1 g

Carboidrati disponibili: circa 0,4 g

Il peso della preparazione cotta e della singola porzione sarà determinato dopo la prova.

 Una base da personalizzare

Questi piccoli bocconcini sono pensati per offrire una soluzione pratica nella preparazione degli antipasti.

Se la consistenza risulterà quella desiderata, potranno essere utilizzati come base per stuzzichini con olive, piccoli cubetti di formaggio, salumi oppure verdure arrostite e ben scolate.

Una preparazione da sperimentare nella cucina di casa, per trovare il giusto equilibrio fra consistenza, sapore e semplicità.

I valori nutrizionali sono stime indicative ottenute da valori medi degli ingredienti e possono variare secondo i prodotti utilizzati. Le informazioni hanno scopo divulgativo e non sostituiscono il parere di un professionista sanitario.

© Keto senza rinunce – Keto Amica. Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.