

Piadina chetogenica rustica al parmigiano e semi

Per 2 piadine medie:

- 1 uovo medio intero a **temperatura ambiente**
- 35 g di farina di mandorle **finissima**
- 15 g di farina di lino dorato **macinata fine**
- 20 g di parmigiano grattugiato fine
- 10 g di semi misti tritati grossolanamente o lasciati interi se piccoli (sesamo, chia, lino, canapa decorticata)
- 7 g di psillio in polvere **finissima**
- 18 g di olio extravergine di oliva delicato
- 45 g di acqua tiepida
- 2 g di sale
- 2 g di lievito istantaneo per preparazioni salate

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di riposo:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 8 minuti
- **Tempo totale:** 28 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 2 piadine medie
- **Peso finale stimato:** circa 130 g
- **Peso di 1 porzione:** circa 65 g
- **Padella consigliata:** 20–22 cm antiaderente

Procedimento

1. In una ciotola metti l'uovo, l'olio, l'acqua tiepida e il sale. Mescola bene con una forchetta o una piccola frusta.
2. Aggiungi il parmigiano grattugiato e mescola ancora.
3. Unisci la farina di mandorle, la farina di lino, lo psillio, il lievito e i semi.
4. Mescola prima con una forchetta, poi continua con una spatola o con le mani fino a ottenere un impasto morbido, compatto e leggermente appiccicoso.
5. Lascia riposare l'impasto per **10 minuti**, così i liquidi verranno assorbiti meglio e la massa diventerà più facile da stendere.
6. Dividi l'impasto in **2 parti uguali**.
7. Metti una porzione tra due fogli di carta forno e stendila delicatamente, formando una piadina sottile ma non eccessivamente fine.
8. Scalda bene una padella antiaderente e cuoci la prima piadina a fuoco medio-basso per circa **3-4 minuti per lato**, finché risulta asciutta e leggermente dorata.
9. Ripeti con la seconda porzione.
10. Appena cotte, sovrapponi le piadine e coprile con un canovaccio pulito per 2 minuti, così resteranno più morbide.

Consistenza

L'impasto crudo deve risultare morbido, modellabile e leggermente umido, ma non liquido. I semi si devono vedere, ma non devono rendere la massa difficile da stendere.

Dopo il riposo l'impasto diventa più stabile e compatto. Da cotta, la piadina risulta morbida ma rustica, leggermente elastica, con una superficie asciutta e un morso più pieno rispetto a una piadina semplice. I semi danno una sensazione più ricca, ma la struttura deve restare piacevole e non dura.

Metodo tecnico

Il parmigiano in questa ricetta non serve solo a dare sapore: aiuta anche a rendere la piadina più appagante e meno “spenta”. La farina di mandorle mantiene il risultato più morbido, mentre la farina di lino rafforza la struttura e aggiunge una nota più rustica.

Lo psillio ha il compito di legare e dare elasticità. I semi completano la consistenza, ma vanno dosati bene: troppi semi renderebbero la piadina più fragile e meno comoda da piegare. Per questo qui restano presenti ma non eccessivi.

L'acqua tiepida aiuta a distribuire meglio i secchi e a ottenere un impasto facile da lavorare senza tecniche complicate.

Conservazione

Le piadine si conservano in frigorifero, ben chiuse, per **2 giorni**.

Puoi congelarle separate da carta forno per circa **1 mese**.

Per consumarle dopo, scaldale pochi secondi in padella: torneranno più morbide e più gradevoli rispetto a quando sono fredde.

Segreti e trucchi

- Usa semi piccoli o semi grandi **tritati grossolanamente**, così la piadina si stende meglio.
- Non esagerare con i semi, altrimenti il risultato diventa troppo fragile.
- La farina di lino deve essere **fine**, non grossolana.
- Se dopo il riposo l'impasto è troppo asciutto, aggiungi **1 cucchiaino di acqua**.
- Se è troppo umido, aggiungi **1 cucchiaino di farina di mandorle**.
- Cuoci sempre a fuoco medio-basso: così asciuga bene senza seccarsi troppo.
- Te lo dico sinceramente: questa versione funziona bene se vuoi una piadina più saporita. Se invece cerchi una piadina neutra da farcire con qualsiasi cosa, è meglio una versione più delicata.

→ Consigli di abbinamento

Questa piadina ha un gusto più deciso, quindi rende meglio con farciture semplici ma saporite.

→ **Provala con** speck, formaggio cremoso e insalata croccante

→ **Oppure con** bresaola, rucola e scaglie di grana

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 555 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,8 g
- **Proteine:** circa 22,8 g
- **Grassi:** circa 49,5 g
- **Peso finale della ricetta:** circa 130 g

Per 1 porzione (1 piadina su 2)

- **Calorie:** circa 278 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,9 g
- **Proteine:** circa 11,4 g
- **Grassi:** circa 24,8 g
- **Peso della singola porzione:** circa 65 g
- *Visita:* ketosenzarinunce.com

Keto Amica