

Filoncini keto alla crescenza con olive taggiasche e pistacchi

Morbidi all'interno, saporiti e avvolti da una bella crosta dorata: questi filoncini keto sono preparati con farina di mandorle e farina di lino, senza utilizzare glutine vitale.

La crescenza dona morbidezza all'impasto, le olive taggiasche regalano un piacevole sapore mediterraneo e i pistacchi interi aggiungono piccoli tocchi croccanti.

Per ottenere una superficie più asciutta e leggermente croccante abbiamo utilizzato il metodo del vapore: durante la prima parte della cottura il vapore mantiene elastica la superficie, mentre la seconda fase senza acqua permette alla crosta di asciugarsi e dorarsi.

Sono perfetti da accompagnare con creme salate, formaggi spalmabili, salumi oppure con una golosa crema di tonno.

Consigli prima di iniziare

Sgoccioliamo e tamponiamo molto bene le olive taggiasche. Se rimangono troppo unte o bagnate, potrebbero creare zone eccessivamente umide all'interno dei filoncini.

Non aggiungiamo subito tutta l'acqua. La farina di lino e lo psillio continuano ad assorbire i liquidi durante il breve riposo dell'impasto.

La consistenza deve essere compatta e modellabile, ma non dura o sbriciolosa. Se necessario, aggiungiamo poca acqua tiepida, un cucchiaino alla volta.

Formiamo filoncini lunghi e non troppo alti, così la cottura sarà più uniforme anche al centro.

Ingredienti

Per 2 filoncini:

- 160 g di crescenza
- 2 uova medie
- 140 g di farina di mandorle finissima
- 20 g di farina di lino dorato
- 8 g di psillio in polvere fine
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 60 g di olive taggiasche snocciolate, peso sgocciolato
- 20 g di pistacchi interi non salati
- 15 g di olio extravergine di oliva
- 15-25 ml di acqua tiepida, soltanto se necessaria
- ½ cucchiaino di origano
- un pizzico di rosmarino tritato finemente
- un pizzico di aglio in polvere, facoltativo
- pepe nero
- pochissimo sale

Per la superficie

- poco albume diluito con acqua oppure semplicemente poca acqua
- origano

Informazioni rapide

Preparazione: 15 minuti

Riposo dell'impasto: 5 minuti

Cottura: 40 minuti

Raffreddamento: almeno 30 minuti

Tempo totale: circa 1 ora e 30 minuti

Difficoltà: facile

Resa: 2 filoncini

Peso dell'impasto prima della cottura: circa 550 g

Porzionatura: libera, secondo le proprie esigenze

Cottura: forno statico con vapore iniziale

Attrezzatura: teglia da forno e piccolo recipiente metallico resistente al calore

Procedimento

1. Prepariamo le olive

Sgoccioliamo molto bene le olive taggiasche e le tamponiamo più volte con carta da cucina.

Se sono particolarmente grandi, possiamo tagliarle grossolanamente. Non dobbiamo però tritarle troppo finemente, perché è piacevole ritrovarne i pezzetti nella mollica.

2. Prepariamo i pistacchi

Lasciamo i pistacchi interi oppure li spezziamo soltanto a metà.

In questo modo resteranno ben visibili all'interno dei filoncini e aggiungeranno una piacevole nota croccante.

3. Lavoriamo crescenza e uova

Mettiamo la crescenza in una ciotola e aggiungiamo le uova.

Lavoriamo con una forchetta oppure con una frusta manuale, schiacciando bene la crescenza, fino a ottenere un composto abbastanza uniforme.

4. Mescoliamo gli ingredienti secchi

In una seconda ciotola uniamo la farina di mandorle, la farina di lino dorato, lo psillio, il lievito istantaneo, l'origano, il rosmarino, l'aglio in polvere, il pepe nero e pochissimo sale.

Mescoliamo accuratamente, in modo che lo psillio, il lievito e le spezie siano distribuiti uniformemente.

5. Formiamo l'impasto

Versiamo il composto di crescenza e uova nella ciotola degli ingredienti secchi.

Aggiungiamo l'olio extravergine di oliva e lavoriamo fino a ottenere un impasto omogeneo.

Lasciamo riposare per **5 minuti**, così la farina di lino e lo psillio potranno assorbire correttamente i liquidi.

Dopo il riposo controlliamo la consistenza. L'impasto deve essere morbido e modellabile.

Se appare troppo duro, aggiungiamo inizialmente **15 ml di acqua tiepida**. Soltanto se necessario possiamo arrivare gradualmente a circa **25 ml**, senza versarla tutta insieme.

6. Aggiungiamo olive e pistacchi

Incorporiamo le olive taggiasche e i pistacchi, distribuendoli delicatamente nell'impasto.

Non lavoriamo troppo a lungo, per evitare di schiacciare eccessivamente le olive.

7. Formiamo i filoncini

Dividiamo l'impasto in due parti dello stesso peso.

Con le mani leggermente bagnate o unte formiamo due filoncini lunghi e non troppo alti.

Sistemiamoli su una teglia rivestita con carta forno oppure con un tappetino in silicone, lasciando un po' di spazio tra uno e l'altro.

Con un coltello leggermente bagnato pratichiamo alcuni tagli poco profondi sulla superficie.

Spennelliamo con poco albume diluito con acqua oppure semplicemente con poca acqua e completiamo con un pizzico di origano.

8. Prepariamo il forno

Preriscaldiamo il forno statico a **180 °C**.

Durante il preriscaldamento sistemiamo sul ripiano più basso una piccola teglia metallica vuota e resistente al calore.

La teglia servirà per creare il vapore durante la prima parte della cottura.

9. Cuociamo con il vapore

Inforniamo i filoncini sul ripiano centrale.

Versiamo con molta attenzione nella teglia inferiore circa **120–150 ml di acqua bollente** e chiudiamo immediatamente lo sportello.

Cuociamo per **15 minuti a 180 °C statico con il vapore**.

Trascorso questo tempo, togliamo con cautela la teglia contenente l'acqua e apriamo lo sportello per pochi secondi, così da far uscire il vapore rimasto nel forno.

Abbassiamo la temperatura a **170 °C statico** e proseguiamo la cottura per **altri 25 minuti**.

Se abbiamo utilizzato un tappetino in silicone e il fondo appare ancora morbido, durante gli ultimi 5 minuti possiamo trasferire delicatamente i filoncini direttamente sulla griglia del forno.

Non versiamo mai l'acqua direttamente sul fondo del forno e facciamo molta attenzione al vapore caldo quando apriamo lo sportello.

10. Lasciamo raffreddare

Una volta cotti, trasferiamo immediatamente i filoncini su una griglia.

Lasciamoli raffreddare per almeno **30 minuti**, senza coprirli.

Non tagliamoli quando sono ancora caldi, perché la mollica potrebbe sembrare più umida e compatta di quanto sia realmente.

Consistenza

Questi filoncini non presentano la mollica molto alveolata del pane tradizionale, perché sono preparati senza glutine vitale.

La loro struttura è più compatta e rustica, ma rimane piacevolmente morbida grazie alla crescita.

Le olive taggiasche e i pistacchi restano visibili in ogni fetta, mentre la superficie risulta dorata, asciutta e leggermente croccante.

Metodo tecnico per creare la crosta

Il vapore utilizzato durante i primi 15 minuti mantiene elastica la superficie dell'impasto e impedisce che si asciughi troppo velocemente.

Questa prima fase aiuta i filoncini a svilupparsi prima che la crosta si stabilizzi.

Dopo 15 minuti, la teglia contenente l'acqua deve essere rimossa. La seconda fase di cottura, senza vapore, permette al pane di asciugarsi e alla superficie di diventare più dorata.

Anche il raffreddamento sulla griglia è importante: il passaggio dell'aria impedisce alla condensa di fermarsi sotto il pane e di ammorbidire nuovamente la crosta.

Conservazione

Lasciamo raffreddare completamente i filoncini prima di conservarli.

Possiamo tenerli in frigorifero, chiusi in un contenitore, per circa **3 giorni**.

Prima di servirli possiamo scaldare o tostare leggermente le fette, così la superficie tornerà più asciutta e fragrante.

Possiamo anche tagliare i filoncini a fette e congelarli. Separiamo le fette con piccoli pezzi di carta forno e sistemiamole in un sacchetto adatto al congelamento.

Al momento del bisogno possiamo riscaldarle direttamente nel tostapane, in padella oppure nel forno.

Segreti e trucchi

- Pesiamo le due parti dell'impasto per ottenere filoncini della stessa dimensione.
- Tamponiamo molto bene le olive prima di aggiungerle.
- Lasciamo i pistacchi interi o appena spezzati.
- Non aggiungiamo tutta l'acqua immediatamente.
- Lasciamo riposare l'impasto prima di valutarne la consistenza.
- Formiamo filoncini lunghi e non troppo alti.
- Utilizziamo il vapore soltanto durante i primi 15 minuti.
- Rimuoviamo la teglia con l'acqua prima di proseguire la cottura.
- Lasciamo raffreddare il pane su una griglia senza coprirlo.
- Non tagliamo i filoncini quando sono ancora caldi.

Valori nutrizionali stimati

I valori nutrizionali si riferiscono all'**intera ricetta, composta da 2 filoncini**.

Ogni persona potrà poi tagliare e dividere i filoncini nel numero di porzioni desiderato, in base alle proprie esigenze e al proprio piano alimentare.

Intera ricetta – 2 filoncini

- **Energia:** circa 1.860 kcal
- **Grassi:** circa 161 g
- **Proteine:** circa 75 g
- **Carboidrati netti:** circa 25 g
- **Fibre:** circa 30 g

Per conoscere i valori della propria porzione, è sufficiente dividere i dati dell'intera ricetta per il numero complessivo di porzioni ottenute.

Nota sulle porzioni

La ricetta produce due filoncini, ma non abbiamo stabilito un numero fisso di fette o porzioni.

Lo spessore delle fette può infatti cambiare in base all'utilizzo: possiamo preparare fettine sottili da accompagnare alle creme, porzioni più grandi da farcire oppure piccoli crostini da tostare.

Per questo motivo abbiamo indicato i valori nutrizionali dell'intera preparazione, lasciando a ogni persona la possibilità di suddividerli secondo le proprie necessità.

Questi filoncini sono perfetti leggermente tostati e accompagnati da una crema di tonno, una crema di peperoni arrostiti, formaggi spalmabili, salumi oppure verdure.

Un pane rustico, profumato e saporito, nato nella cucina di Oxi per trasformare una semplice cena keto in un momento ancora più goloso. □□□

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