

Pizza chetogenica sottile con farina di mandorle

Prima di preparare questa pizza, soprattutto se è la prima volta che lavori un impasto keto senza glutine, ti consiglio di leggere anche la guida dedicata agli impasti chetogenici: ti aiuterà a capire meglio consistenza, riposo, stesura e cottura.

Questa **pizza chetogenica con farina di mandorle** è una base sottile, saporita e abbastanza croccante, pensata per chi desidera una pizza keto senza usare mozzarella nell'impasto. Non è una pizza lievitata tradizionale, ma una base low carb semplice da preparare, stabile al taglio e adatta a una cena sfiziosa.

La particolarità di questa ricetta è l'uso delle proteine isolate e di una piccola quantità di gomma di xantano: aiutano l'impasto a stare insieme e a risultare più compatto, senza diventare friabile come spesso succede con le basi fatte solo con farina di mandorle.

È una pizza sottile, da cuocere prima senza condimento e poi completare con pomodoro, mozzarella ben scolata e origano. Una piccola pizza da casa, ma con quella soddisfazione da "stasera pizza".

Ingredienti

Per la base della pizza

- 180 g di farina di mandorle fine
- 20 g di proteine isolate neutre
- 2 g di gomma di xantano
- 3 g di lievito istantaneo non vanigliato per salati
- 1 pizzico di sale fino
- 1 pizzico di aglio in polvere
- 1 pizzico di cipolla in polvere, facoltativa
- 2 uova medie
- 14 g di olio extravergine d'oliva

Per il condimento semplice

- 80 g di passata di pomodoro densa
- 125 g di mozzarella ben scolata
- 5 g di olio extravergine d'oliva
- origano secco q.b.
- sale q.b.
- basilico fresco facoltativo

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Riposo:** 30 minuti
- **Cottura totale:** 12-15 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora

- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 4 spicchi abbondanti oppure 8 spicchi piccoli
- **Formato consigliato:** 1 pizza sottile da circa 28-30 cm
- **Peso finale stimato:** circa 430-460 g con condimento

Procedimento

1. In una ciotola capiente unisci la farina di mandorle, le proteine isolate, la gomma di xantano, il lievito istantaneo, il sale, l'aglio in polvere e, se la usi, la cipolla in polvere.
2. Mescola bene le polveri con una frusta o con un cucchiaino, in modo da distribuire bene la gomma di xantano. Questo passaggio è importante perché evita piccoli grumi nell'impasto.
3. In una ciotolina sbatti le uova con l'olio extravergine d'oliva.
4. Versa il composto liquido sulle polveri e inizia a mescolare con una spatola. All'inizio sembrerà un impasto sbriciolato, poi diventerà più compatto.
5. Lavora l'impasto con le mani per 1-2 minuti, fino a ottenere una massa morbida, compatta e leggermente umida.
6. Forma una palla, coprila con pellicola o con un coperchio e mettila in frigorifero per 30 minuti.
7. Accendi il forno a **220°C statico**. Se usi il ventilato, imposta circa **200°C**.
8. Riprendi l'impasto e sistemalo tra due fogli di carta forno. Stendilo con il matterello formando un disco sottile da circa 28-30 cm.
9. Togli delicatamente il foglio superiore di carta forno e trasferisci la base, con il foglio inferiore, su una teglia.
10. Bucherella leggermente la superficie con una forchetta.
11. Cuoci la base senza condimento per circa **5-7 minuti**, finché inizia ad asciugarsi e a colorire appena sui bordi.
12. Sforna la base, distribuisci sopra la passata di pomodoro, un pizzico di sale, la mozzarella ben scolata e l'origano.
13. Completa con 5 g di olio extravergine d'oliva.
14. Rimetti in forno per altri **7-8 minuti**, finché la mozzarella si scioglie e i bordi diventano più dorati.
15. Lascia riposare la pizza 3-5 minuti prima di tagliarla. Questo piccolo riposo aiuta la base a stabilizzarsi meglio.

Consistenza

L'impasto crudo deve essere **morbido, compatto e leggermente umido**, non elastico come un impasto con glutine.

Dopo il riposo in frigorifero diventa più facile da stendere e meno appiccicoso.

La pizza cotta resta **sottile, stabile e leggermente croccante sui bordi**, con una parte centrale più morbida, soprattutto dove c'è il condimento. Non aspettarti una pizza napoletana: questa è una base keto sottile, più vicina a una pizza casalinga croccante e saporita.

Metodo tecnico

In questa ricetta la farina di mandorle dà sapore e struttura, ma da sola tende a rendere gli impasti fragili.

Le proteine isolate aiutano ad asciugare e sostenere la base, mentre la gomma di xantano lega gli ingredienti e rende l'impasto più compatto. Per questo è importante non eliminarla senza modificare la ricetta.

La precottura è fondamentale: se si condisce subito la base cruda, il pomodoro e la mozzarella rischiano di renderla troppo umida al centro.

Il riposo in frigorifero serve a far assorbire meglio i liquidi e a rendere l'impasto più lavorabile.

Conservazione

Questa pizza è migliore appena fatta, quando i bordi sono ancora leggermente croccanti.

Puoi conservarla in frigorifero per **1 giorno**, chiusa in un contenitore ermetico.

Per scaldarla, meglio usare forno caldo o padella antiaderente con coperchio per pochi minuti. Il microonde la rende più morbida.

La base precotta senza condimento può essere congelata. Lasciala raffreddare completamente, avvolgila bene e conservala in freezer fino a **1 mese**. Quando vuoi usarla, condiscila ancora congelata o appena scongelata e passala direttamente in forno caldo.

Segreti e trucchi

Il trucco più importante è **stendere la base sottile**. Se resta troppo alta, il centro può diventare più morbido e meno piacevole.

La mozzarella deve essere ben scolata. Se è molto acquosa, tagliala a cubetti e lasciala in un colino per almeno 20-30 minuti prima di usarla.

Non saltare la precottura: è il passaggio che fa la differenza tra una base molle e una pizza più stabile.

Se vuoi un sapore ancora più "da pizza", puoi aggiungere alle polveri un pizzico di origano secco oppure una puntina di lievito di birra secco solo per il profumo. Non serve per far lievitare davvero l'impasto, ma regala un aroma più familiare.

Non sostituire le proteine isolate con collagene: il risultato cambia molto e la base può diventare più morbida e meno stabile.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera pizza con condimento

- **Calorie:** circa 1770 kcal
- **Carboidrati:** circa 26,5 g
- **Proteine:** circa 94 g
- **Grassi:** circa 142 g

Per 1 porzione, dividendo la pizza in 4 spicchi abbondanti

- **Calorie:** circa 443 kcal
- **Carboidrati:** circa 6,6 g
- **Proteine:** circa 23,5 g
- **Grassi:** circa 35,5 g

Per 1 spicchio piccolo, dividendo la pizza in 8 parti

- **Calorie:** circa 221 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,3 g
- **Proteine:** circa 11,8 g
- **Grassi:** circa 17,8 g

I valori sono stimati e possono cambiare in base alla marca della farina di mandorle, delle proteine isolate, della mozzarella e della passata usata.

Nota di Oxi

Questa pizza è pensata per quelle sere in cui la voglia di pizza arriva forte, ma vuoi restare nella tua cucina keto senza complicarti la vita. Non è una pizza tradizionale, non fa finta di esserlo, ma sa essere buona, sottile, profumata e molto soddisfacente.

Cucinate come se vi voleste bene.

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