

Piadina chetogenica rustica con albumi e semi senza latticini

Per 2 piadine medie:

- 120 g di albumi a **temperatura ambiente**
- 35 g di farina di mandorle **finissima**
- 15 g di farina di lino dorato **macinata fine**
- 10 g di semi misti piccoli (sesamo, chia, lino, canapa decorticata)
- 8 g di psillio in polvere **finissima**
- 18 g di olio extravergine di oliva delicato
- 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 versa gli albumi, l'olio e il sale. Mescola bene con una forchetta o una piccola frusta.
2. Aggiungi la farina di mandorle, la farina di lino, i semi, lo psillio e il lievito.
3. Mescola con cura fino a ottenere un composto denso, morbido e uniforme. Non deve essere liquido, ma nemmeno troppo duro.
4. Lascia riposare l'impasto per **10 minuti**, così lo psillio e il lino assorbiranno meglio i liquidi e il composto diventerà più stabile.
5. Dividi l'impasto in **2 parti uguali**.
6. Metti una porzione tra due fogli di carta forno e stendila delicatamente con le mani o con un matterello, formando una piadina sottile ma non troppo fragile.
7. Scalda bene una padella antiaderente e cuoci una piadina per volta a fuoco medio-basso per circa **3-4 minuti per lato**, fino a quando risulta asciutta e leggermente dorata.
8. Ripeti con la seconda porzione.
9. Appena cotte, sovrapponi le piadine e coprile con un canovaccio pulito per 2 minuti, così resteranno più morbide.

Consistenza

Il composto crudo è morbido, leggermente denso e un po' più delicato rispetto a quello con uovo intero. Dopo il riposo deve diventare più stabile e facile da stendere tra due fogli di carta forno.

Da cotta, la piadina risulta sottile, rustica e abbastanza flessibile, con una consistenza leggera ma non secca. I semi si sentono leggermente al morso, ma il risultato deve restare piacevole e facile da piegare.

Metodo tecnico

Gli albumi permettono di ottenere una piadina senza latticini più leggera, ma da soli darebbero un risultato meno pieno e meno appagante. Per questo qui entrano in gioco l'olio, la farina di lino e i semi: aiutano a dare struttura, gusto e una consistenza più interessante.

La farina di mandorle ammorbidisce il risultato, mentre lo psillio lega il composto e aiuta a dare elasticità. Il riposo è fondamentale perché rende l'impasto più gestibile senza aggiungere tecniche complicate.

Te lo dico sinceramente: questa è una buona ricetta antispreco e funziona bene, ma resta leggermente meno ricca della versione con uovo intero. Proprio per questo conviene abbinarla a farciture saporite.

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, meglio scaldarle pochi secondi in padella: tornano più morbide e più gradevoli rispetto a quando sono fredde.

Segreti e trucchi

- Gli albumi devono essere **a temperatura ambiente**.
- Usa **farina di lino macinata fine**, non grossolana.
- Non aumentare troppo i semi, altrimenti la piadina rischia di rompersi più facilmente.
- Se dopo il riposo l'impasto è troppo morbido, aggiungi **1 cucchiaino di farina di mandorle**.
- Se invece è troppo asciutto, aggiungi **1 cucchiaino di acqua**.
- Cuoci sempre a **fuoco medio-basso**.
- Questa versione rende meglio con farciture saporite, perché il sapore della base è più delicato.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 410 kcal
- **Carboidrati:** circa 3,3 g

- **Proteine:** circa 20,5 g
- **Grassi:** circa 31,8 g
- **Peso finale della ricetta:** circa 130 g

Per 1 porzione (1 piadina su 2)

- **Calorie:** circa 205 kcal
- **Carboidrati:** circa 1,7 g
- **Proteine:** circa 10,2 g
- **Grassi:** circa 15,9 g
- **Peso della singola porzione:** circa 65 g

- Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica