

Focaccia salata keto da colazione o merenda con pinoli e sesamo

Una focaccia salata chetogenica morbida, saporita e leggermente alveolata, perfetta per la **colazione, la merenda o uno spuntino salato**.

È anche una comoda **ricetta antispreco per utilizzare 3 albumi avanzati**: invece di lasciarli in frigorifero in attesa di un'idea, puoi trasformarli in una focaccia soffice e gustosa, arricchita con mascarpone, Grana, pinoli e sesamo.

Durante la cottura può gonfiarsi formando una cupola e poi abbassarsi naturalmente. È normale e non compromette il risultato finale.

Prima di iniziare...

L'impasto deve essere **denso, morbido e spatolabile**, ma non liquido.

Dopo aver aggiunto farine, fibre e psillio è fondamentale lasciarlo riposare per **8–10 minuti**. Durante questo tempo le fibre continuano ad assorbire i liquidi e la consistenza cambia sensibilmente.

Non aggiungere altro albume solo perché inizialmente l'impasto sembra un po' difficile da stendere: aspetta sempre il riposo e aiutati poi con una spatola leggermente bagnata o unta.

La superficie può rimanere leggermente irregolare: è del tutto normale.

☐ Ingredienti

Per una teglia da **20 × 15 cm – 8 pezzi**

- 100 g mascarpone
- 1 uovo medio
- **3 albumi di uova medie**
- 20 g farina di mandorle finissima
- 14 g fibra d'avena
- 5 g fibra di bambù
- 4 g psillio finissimo
- 4 g lievito istantaneo per preparazioni salate
- 15 g Grana Padano o Parmigiano grattugiato
- 8 g olio extravergine di oliva
- 10 g pinoli
- 10 g semi di sesamo
- sale q.b.
- origano q.b.
- 5 g aceto di mele, **facoltativo**

i ☐ Informazioni rapide

Teglia: 20 × 15 cm

Porzioni: 8 pezzi

Preparazione: circa 10 minuti

Riposo dell'impasto: 8–10 minuti

Cottura: circa 35 minuti

Temperatura: 175 °C

Forno: statico

Posizione: penultimo ripiano dal basso

Ricetta antispreco: ideale per utilizzare 3 albumi avanzati

Per una teglia con superficie circa doppia, ad esempio **30 × 20 cm**, è possibile raddoppiare tutti gli ingredienti mantenendo uno spessore simile.

□ □ Procedimento

1. Metti il mascarpone in una ciotola e lavoralo brevemente con una spatola fino a renderlo morbido e cremoso.
2. Aggiungi l'uovo intero e i **3 albumi** e amalgama bene.
3. Unisci gli **8 g di olio extravergine di oliva**.
4. Se desideri attenuare il gusto dell'uovo o dell'albume, aggiungi anche **5 g di aceto di mele**. È facoltativo e non indispensabile per la riuscita della ricetta.
5. In una ciotola separata mescola accuratamente la farina di mandorle, la fibra d'avena, la fibra di bambù, lo psillio e il lievito.
6. Incorpora gradualmente gli ingredienti secchi al composto di mascarpone.
7. Aggiungi il Grana, il sale e l'origano.
8. Unisci parte dei pinoli e dei semi di sesamo, tenendone una piccola quantità da parte per la superficie.
9. Mescola fino a ottenere un impasto denso e uniforme.
10. Lascia riposare l'impasto per **8–10 minuti**. Non saltare questo passaggio: fibra d'avena, fibra di bambù e psillio hanno bisogno di tempo per idratarsi.
11. Rivesti con carta forno una teglia da **20 × 15 cm**.
12. Distribuisci l'impasto nella teglia aiutandoti con una spatola leggermente bagnata o unta. Livellalo senza schiacciarlo troppo.
13. Distribuisci sulla superficie i pinoli e il sesamo rimasti.
14. Preriscalda il forno statico a **175 °C**.
15. Posiziona la teglia fin dall'inizio sul **penultimo ripiano dal basso**.
16. Cuoci per circa **35 minuti**.
17. Evita di aprire il forno durante i primi **25 minuti**.
18. Durante la cottura la focaccia può gonfiarsi formando una cupola. È normale: proseguendo la cottura e poi durante il raffreddamento tenderà ad abbassarsi e ad assestarsi.
19. A fine cottura controlla il centro con uno stecchino: deve uscire asciutto oppure con poche briciole morbide.
20. Lascia riposare la focaccia nella teglia per circa **10 minuti**, quindi sformala delicatamente e trasferiscila su una griglia.
21. Lasciala intiepidire prima di tagliarla.

□ Consistenza

La focaccia deve risultare morbida, leggermente elastica e con una mollica ben cotta e alveolata.

Non deve avere la consistenza di un pane tradizionale né quella di una focaccia molto compatta: il risultato è soffice e leggero, perfetto da mangiare anche da solo.

La superficie può restare leggermente rustica e irregolare.

Durante il raffreddamento perde naturalmente parte del volume sviluppato in forno. Questo assestamento è normale.

□ **Metodo tecnico**

Questa ricetta non contiene farine tradizionali capaci di creare una rete glutinica.

La struttura viene quindi costruita attraverso l'equilibrio tra **uovo, albumi, mascarpone, farina di mandorle, fibre e psillio**.

I **3 albumi** contribuiscono alla crescita e alla leggerezza dell'impasto e rendono questa focaccia particolarmente utile come ricetta antispreco.

La fibra d'avena, la fibra di bambù e lo psillio assorbono parte dell'umidità e aiutano a sostenere la struttura durante la cottura.

Per questo motivo il **riposo di 8–10 minuti è fondamentale**.

La posizione sul **penultimo ripiano dal basso** permette al fondo e al cuore della focaccia di cuocere in maniera più uniforme.

Perché aggiungere l'aceto di mele?

I 5 g di aceto di mele sono facoltativi.

Non servono per far riuscire la ricetta, ma possono essere utili per chi percepisce molto il gusto dell'uovo o dell'albume.

La piccola quantità di aceto aiuta a rendere quella nota meno evidente, senza lasciare un vero sapore di aceto nella focaccia cotta.

Se il gusto dell'uovo non disturba, può essere tranquillamente omesso.

✱ □ **Conservazione**

Lascia raffreddare completamente la focaccia prima di conservarla.

Può essere tenuta in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per circa **2–3 giorni**.

Prima di servirla puoi lasciarla qualche minuto a temperatura ambiente oppure scaldarla brevemente.

Può anche essere tagliata negli **8 pezzi** e congelata già porzionata.

☐ **Segreti e trucchi**

Non saltare il riposo di **8–10 minuti**.

Non aggiungere altro albume prima di aver lasciato idratare completamente fibre e psillio.

Se l'impasto è un po' difficile da distribuire, utilizza una spatola leggermente bagnata o unta invece di renderlo più liquido.

Cuoci sul **penultimo ripiano dal basso fin dall'inizio**.

Non aprire il forno nei primi 25 minuti.

Se durante la cottura compare una cupola, non bucarla e non schiacciarla.

È normale che la focaccia, una volta uscita dal forno, si abbassi leggermente.

Aspetta che sia almeno tiepida prima di tagliarla.

☐ **Valori nutrizionali**

Valori indicativi per l'intera focaccia:

- circa **927 kcal**
- **81,2 g grassi**
- **32,4 g proteine**
- circa **9,9 g carboidrati netti**

Per 1 pezzo su 8

- circa **116 kcal**
- **10,2 g grassi**
- **4,1 g proteine**
- circa **1,2 g carboidrati netti**

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.**