

Pangrattato keto universale fatto in casa per impanare

Questo **pangrattato keto fatto in casa** è croccante, saporito e pensato per impanare carne, pesce, verdure o preparazioni al forno in versione chetogenica. Non si prepara con crackers già pronti: si parte da un impasto sottile fatto con farine keto, si cuoce fino a renderlo asciutto e croccante, poi si sbriciola e si frulla fino a ottenere una grana simile al pangrattato tradizionale.

Più sotto trovi anche il metodo tecnico e i trucchi per asciugarlo bene senza farlo diventare troppo scuro o troppo oleoso.

Ingredienti

- 130 g farina di mandorle fine
- 17 g farina di cocco
- 17 g farina di lino dorato
- 17 g semi di sesamo chiari
- 72 g albumi
- 70–100 ml acqua
- 3,5 g sale fino
- 4 g cipolla secca
- 2 g aglio secco

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 15 minuti
- **Riposo:** 10 minuti
- **Cottura principale:** circa 45 minuti
- **Asciugatura finale facoltativa:** 35 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 45 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Quantità finale stimata:** circa 180 g di pangrattato keto
- **Formato consigliato:** teglia grande da forno, con carta forno
- **Uso consigliato:** impanature keto per carne, pesce, verdure o preparazioni al forno

Procedimento

1. In una ciotola mescola la farina di mandorle, la farina di cocco, la farina di lino dorato, i semi di sesamo, il sale, la cipolla secca e l'aglio secco.
2. Aggiungi gli albumi e inizia a mescolare.
3. Versa l'acqua poco alla volta, partendo da 70 ml. Aggiungine altra solo se l'impasto risulta troppo asciutto e difficile da stendere.
4. Mescola fino a ottenere un impasto morbido, compatto e stendibile. Non deve essere liquido, ma deve riuscire ad allargarsi tra due fogli di carta forno.
5. Lascia riposare l'impasto per 10 minuti. Questo passaggio permette alla farina di cocco e alla farina di lino di assorbire bene i liquidi.
6. Sistema l'impasto tra due fogli di carta forno e stendilo il più sottile possibile, cercando di ottenere uno spessore uniforme.

7. Cuoci in forno statico preriscaldato a 170°C per circa 30 minuti.
8. Togli la teglia dal forno, spezza la sfoglia in scaglie o pezzi irregolari e rimetti tutto in forno per altri 15 minuti, controllando che non scurisca troppo.
9. Lascia raffreddare completamente. La base deve diventare asciutta, croccante e friabile.
10. Frulla o macina in 3–4 passaggi brevi, fino a ottenere la grana desiderata. Non frullare troppo a lungo tutto insieme, perché la farina di mandorle potrebbe rilasciare olio.
11. Se vuoi conservarlo, distribuisci di nuovo il pangrattato sulla teglia e asciugalo a 100°C per circa 35 minuti. Poi lascialo raffreddare completamente prima di metterlo in un barattolo.

Consistenza

L'impasto iniziale deve essere **morbido e stendibile**, non secco e non liquido. Dopo il riposo diventa più compatto perché la farina di cocco e il lino assorbono parte dell'acqua.

Dopo la prima cottura la sfoglia deve risultare asciutta ai bordi e più stabile. Dopo la seconda cottura deve diventare **croccante e friabile**, pronta per essere sbriciolata.

Il pangrattato finale deve avere una grana asciutta, irregolare e leggera, simile a un pangrattato rustico.

Metodo tecnico

Questa ricetta funziona perché prima si crea una sfoglia sottile e poi la si asciuga completamente. Gli albumi aiutano a legare l'impasto senza appesantirlo, la farina di mandorle dà sapore e struttura, la farina di cocco e il lino assorbono l'umidità, mentre i semi di sesamo aggiungono croccantezza.

Il punto più importante è l'asciugatura: il pangrattato keto non deve restare umido, altrimenti non impana bene e non si conserva correttamente. Allo stesso tempo non deve diventare troppo scuro, perché le farine di frutta secca possono prendere facilmente un gusto amaro se cotte troppo.

Conservazione

Il pangrattato keto deve essere conservato solo quando è completamente freddo e asciutto.

Puoi conservarlo in un barattolo ben chiuso, in un luogo fresco e asciutto, per circa 5–7 giorni. Se vuoi maggiore sicurezza, soprattutto in estate o se in casa c'è umidità, meglio conservarlo in frigorifero fino a 10 giorni.

Si può anche congelare. Mettilo in un sacchetto per alimenti o in un contenitore ermetico e conservalo in freezer fino a 2 mesi. Quando ti serve, puoi usarlo direttamente oppure lasciarlo scongelare pochi minuti e ripassarlo brevemente in forno per ridargli croccantezza.

Segreti e trucchi

Stendi l'impasto molto sottile: più la sfoglia è sottile, più si asciuga bene e più il pangrattato finale sarà croccante.

Aggiungi l'acqua poco alla volta. La quantità può cambiare leggermente in base alla farina di cocco, alla farina di lino e alla finezza della farina di mandorle.

Non frullare tutto troppo a lungo. Meglio procedere a impulsi brevi, fermandosi ogni tanto, per evitare che la parte grassa della mandorla renda il composto umido o pastoso.

Se dopo averlo frullato ti sembra ancora leggermente umido, non conservarlo subito: rimettilo in forno a bassa temperatura finché diventa asciutto.

Per un gusto più neutro puoi ridurre leggermente aglio e cipolla. Per una versione più saporita puoi aggiungere erbe aromatiche secche, paprika dolce o prezzemolo secco.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1070 kcal
- Carboidrati netti: circa 22 g
- Proteine: circa 43 g
- Grassi: circa 83 g

Per 30 g di pangrattato keto

- Calorie: circa 178 kcal
- Carboidrati netti: circa 3,7 g
- Proteine: circa 7,2 g
- Grassi: circa 13,8 g

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.