

Bon Roll keto di carne ripieno di bacon ed Edam

Un rotolo di carne saporito, morbido e filante, con un ripieno ricco di bacon ed Edam e un piccolo tocco di olive nell'impasto.

La carne viene stesa sottile, farcita, chiusa ai lati e poi arrotolata aiutandoci con la carta forno. La prima parte della cottura avviene completamente avvolta, mentre negli ultimi minuti apriamo la carta per lasciare asciugare e colorire leggermente la superficie.

Il risultato è un Bon Roll keto compatto all'esterno, succoso all'interno e perfetto da tagliare a fette.

☐ Prima di iniziare...

Per questa ricetta è importante utilizzare una **carne mista macinata finemente**. Una macinatura fine permette di ottenere una base più uniforme, compatta e semplice da stendere e arrotolare.

Preparate inoltre **due fogli abbastanza grandi di carta forno**: il primo ci servirà per formare e arrotolare il Bon Roll, il secondo per creare un ulteriore involucro durante la cottura.

Per 400 g di carne abbiamo verificato che la misura ideale della base è di circa **36 × 25 cm**.

☐ Trucchi e segreti di Keto Amica

☐ Ingredienti

- 400 g di carne mista macinata finemente
- 150 g di bacon tagliato sottile
- 150 g di formaggio Edam tagliato sottile
- 25–30 g circa di olive tritate molto finemente
- paprika q.b.
- pepe q.b.
- sale q.b., con moderazione perché bacon, Edam e olive sono già saporiti

i ☐ Informazioni rapide

Preparazione: circa 15 minuti

Cottura: circa 43–45 minuti

Riposo finale: circa 10 minuti

Porzioni: 6

Forno: statico

Temperatura: 200°C

Misura della base di carne: circa 36×25 cm

Teglia: normale teglia da forno

Peso della ricetta cotta: **da rilevare dopo la pesatura finale**

Peso della singola porzione: **1/6 del peso finale cotto**

□ □ **Procedimento**

1. Preparare la carne

Mettete i 400 g di carne mista macinata finemente in una ciotola.

Aggiungete le olive tritate molto fini, paprika, pepe e poco sale.

Lavorate brevemente con le mani, giusto il tempo necessario per distribuire uniformemente gli ingredienti.

2. Stendere la base

Sistamate la carne sulla carta forno e stendetela formando un rettangolo di circa **36×25 cm**.

Cercate di ottenere uno spessore il più possibile uniforme e sistemate bene anche i bordi.

3. Aggiungere il bacon

Distribuite sulla superficie della carne i **150 g di bacon tagliato sottile**, lasciando un piccolo margine libero lungo i bordi.

4. Aggiungere l'Edam

Coprite il bacon con i **150 g di Edam tagliato sottile**, distribuendolo uniformemente su tutta la superficie.

5. Chiudere i bordi

Prima di iniziare ad arrotolare, piegate verso l'interno i due bordi laterali della carne.

Aiutatevi con la carta forno per sollevarli senza rompere la base.

Questo passaggio serve a contenere meglio il ripieno durante la formazione del rotolo e durante la cottura.

6. Arrotolare

Aiutandovi con la carta forno, iniziate ad arrotolare la carne su se stessa.

Procedete poco alla volta, accompagnando il rotolo con la carta e mantenendolo compatto senza schiacciarlo eccessivamente.

Continuate fino a formare completamente il Bon Roll.

7. Chiudere nella carta forno

Una volta formato il rotolo, lasciatelo sulla carta forno.

Chiudete la carta **a portafoglio**: prima ripiegate bene verso l'interno le due estremità laterali e successivamente avvolgete completamente il rotolo.

Prendete il secondo foglio di carta forno e avvolgete nuovamente il Bon Roll, creando un **doppio strato di carta**.

8. Prima cottura

Trasferite il rotolo su una teglia.

Cuocete in **forno statico preriscaldato a 200°C per 35 minuti**, mantenendo il Bon Roll completamente chiuso nella carta forno.

9. Doratura finale

Trascorsi i 35 minuti, aprite delicatamente la carta nella parte superiore.

Proseguite la cottura per altri **8–10 minuti a 200°C**, questa volta con la parte superiore scoperta.

In questo modo la superficie può asciugarsi e colorire leggermente.

10. Riposo

Togliete il Bon Roll dal forno e lasciatelo riposare per circa **10 minuti prima di tagliarlo**.

Il riposo permette alla carne di assestarsi e al formaggio fuso di stabilizzarsi, rendendo più semplice ottenere fette compatte.

☐ **Consistenza**

Il Bon Roll rimane compatto all'esterno e morbido e succoso all'interno.

Il bacon contribuisce a mantenere il ripieno saporito, mentre l'Edam diventa morbido e filante.

Dopo il riposo finale il rotolo si taglia meglio e il ripieno rimane più stabile all'interno delle fette.

☐ **Metodo tecnico**

In questa preparazione sono particolarmente importanti la **macinatura fine della carne**, la misura della base, la chiusura preventiva dei bordi e la cottura iniziale nella carta forno.

Con 400 g di carne, una base di circa **36 × 25 cm** permette di ottenere uno spessore adatto all'arrotolamento senza rendere la carne troppo sottile e fragile.

La chiusura preventiva dei bordi laterali aiuta a trattenere bacon ed Edam all'interno.

Arrotolare con l'aiuto della carta forno permette invece di accompagnare la carne gradualmente senza tirarla o romperla.

Il doppio strato di carta protegge il rotolo durante la prima fase di cottura. Gli ultimi **8–10 minuti con la carta aperta** servono invece ad asciugare leggermente la superficie e darle un po' di colore.

Se utilizzate un termometro da cucina, la carne macinata deve raggiungere almeno **71°C al cuore**. Se nella carne mista è presente anche pollo o tacchino, raggiungete almeno **74°C al cuore**.

❄️ □ **Conservazione**

Lasciate raffreddare il Bon Roll prima di conservarlo.

Conservatelo in frigorifero, ben chiuso in un contenitore, a una temperatura di **4°C o inferiore**.

Indicativamente può essere conservato per circa **2–3 giorni**.

Può essere congelato già cotto, preferibilmente tagliato a fette o diviso in porzioni, mantenendo il freezer a **–18°C o inferiore**.

Per servirlo nuovamente, scaldatelo delicatamente in forno oppure in padella a fuoco basso.

I tempi indicati sono orientativi e fanno riferimento alle linee guida generali di conservazione di **USDA FoodKeeper, USDA FSIS e FoodSafety.gov**.

□ **Segreti di Oxi**

Utilizzate **carne macinata finemente**: in questa ricetta fa davvero la differenza perché permette di creare una base uniforme e facile da arrotolare.

Tritate le olive molto finemente. Devono insaporire la carne senza creare pezzi grandi all'interno della base.

Non esagerate con il sale: bacon, Edam e olive sono già saporiti.

Per 400 g di carne cercate di rispettare la misura di circa **36 × 25 cm**.

Prima di arrotolare, ricordatevi sempre di **ripiegare i bordi laterali verso l'interno**.

Quando formate il Bon Roll non tirate direttamente la carne: lasciate che sia la carta forno ad accompagnare il movimento.

Il rotolo deve essere compatto, ma non schiacciato.

La chiusura nella carta va fatta **prima sui lati e poi avvolgendo il rotolo**, come una chiusura a portafoglio.

Utilizzate anche il secondo foglio di carta forno per creare il doppio involucro.

Non saltate il **riposo finale di circa 10 minuti**: appena uscito dal forno l'Edam è molto fluido e tagliare subito il rotolo farebbe fuoriuscire più facilmente il ripieno.

☐ Valori nutrizionali stimati

I valori sono indicativi e possono variare soprattutto in base alla percentuale di grasso della carne mista e alle marche di bacon, Edam e olive utilizzate.

Intera ricetta

Calorie: circa 2.180 kcal

Proteine: circa 131 g

Grassi: circa 187 g

Carboidrati: circa 5 g

Peso cotto della ricetta: **da rilevare dopo la pesatura finale**

Per 1 porzione su 6

Calorie: circa 360 kcal

Proteine: circa 22 g

Grassi: circa 31 g

Carboidrati: meno di 1 g

Peso della porzione: **1/6 del peso finale cotto**

Valori nutrizionali stimati utilizzando come riferimento **USDA FoodData Central e Cronometer**. I valori reali possono cambiare in base agli ingredienti e alle marche effettivamente utilizzate.

Nota finale

I valori nutrizionali sono stime indicative e possono variare in base agli ingredienti utilizzati, alle marche e alle quantità effettive.

Anche i tempi di conservazione sono indicativi e fanno riferimento alle linee guida generali di **USDA FoodKeeper, USDA FSIS e FoodSafety.gov**, considerando frigorifero a **4°C o inferiore** e freezer a **-18°C o inferiore**.

Le informazioni presenti nella ricetta hanno carattere informativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica Oxi**

