

Piadina omelette keto con mozzarella e prosciutto crudo

Una piadina omelette morbida, veloce e molto soddisfacente, perfetta per una colazione salata oppure per un pranzo leggero. La base si prepara in padella con pochi ingredienti, resta morbida e pieghevole, e si presta benissimo a essere farcita con mozzarella e prosciutto crudo.

Ingredienti

Per la base

- 2 uova
- 30 g di panna
- 20 g di grana grattugiato
- 20 g di formaggio spalmabile neutro tipo Philadelphia
- 1 pizzico di sale

Per la farcitura

- 40 g di mozzarella ben sgocciolata
- 30 g di prosciutto crudo

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 4-5 minuti
- **Tempo totale:** 10 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 145 g
- **Formato consigliato:** 1 piadina omelette grande cotta in padella antiaderente da 20-22 cm

Procedimento

1. In una ciotola rompi le uova e sbattile bene con una forchetta o una piccola frusta.
2. Aggiungi la panna, il grana grattugiato, il formaggio spalmabile e un pizzico di sale.
3. Mescola fino a ottenere un composto il più possibile liscio e uniforme.
4. Scalda una padella antiaderente leggermente unta, poi abbassa il fuoco a medio-basso.
5. Versa il composto nella padella e allargalo delicatamente in forma rotonda.
6. Cuoci per 2-3 minuti, finché la base prende struttura e il fondo è ben dorato.
7. Gira con delicatezza e cuoci ancora 1-2 minuti dall'altro lato, senza asciugarla troppo.
8. Trasferisci subito la piadina omelette sul piatto.
9. Farcisci metà superficie con la mozzarella ben sgocciolata e il prosciutto crudo.
10. Chiudi a mezzaluna e servi subito, oppure lascia ancora 20-30 secondi in padella a fuoco basso per far scaldare leggermente il ripieno.

Consistenza

Da crudo il composto deve essere fluido ma non acquoso, cremoso e uniforme.

Da cotta la base deve risultare morbida, flessibile e pieghevole, con superficie dorata ma non secca.

Una volta chiusa, deve ricordare una via di mezzo tra una piadina morbida e un'omelette sottile.

Metodo tecnico

La panna e il formaggio spalmabile aiutano a mantenere la base morbida e meno asciutta rispetto a una semplice frittata. Il grana dà sapore e un po' più di struttura. La cottura deve essere dolce: se la base cuoce troppo, perde elasticità e rischia di rompersi o diventare asciutta quando la pieghi.

Conservazione

Questa preparazione dà il meglio appena fatta.

Puoi conservarla in frigorifero per circa 1 giorno, ben chiusa, ma è consigliabile scaldarla brevemente in padella prima di mangiarla, per farla tornare più morbida.

Non è la preparazione ideale da congelare già farcita.

Segreti e trucchi

- La mozzarella deve essere ben sgocciolata, altrimenti bagna troppo il ripieno.
- Non tenere il fuoco alto: colorisce in fretta fuori ma rischia di asciugarsi troppo.
- Se vuoi una base ancora più liscia, puoi mescolare il composto con un mini frullatore a immersione.
- Appena cotta, non lasciarla troppo in padella: tolta subito resta più morbida e si piega meglio.
- Se usi mozzarella, stracchino o crescenza in preparazioni simili, frullarli prima aiuta a distribuirli meglio nel composto.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 470 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,5 g
- **Proteine:** circa 29 g
- **Grassi:** circa 37 g

Per 1 porzione

- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 145 g
- **Calorie:** circa 470 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,5 g
- **Proteine:** circa 29 g
- **Grassi:** circa 37 g

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.