

Ricetta chetogenica di Crostata morbida alla ricotta e limone

Scheda tecnica

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura totale:** 45–55 minuti
- **Tempo di riposo:** almeno 2 ore
- **Porzioni:** 8 fette
- **Difficoltà:** Facile

Ingredienti

Per la base

- 200 g farina di mandorle finissima
- 80 g burro morbido a temperatura ambiente
- 1 uovo a temperatura ambiente
- 30 g eritritolo
- 1 pizzico di sale
- ½ cucchiaino gomma di xantano

Per il ripieno

Versione classica

- 400 g ricotta ben scolata

Versione più cremosa (alternativa)

- 250 g ricotta ben scolata
- 150 g mascarpone ammorbidito

(Il resto della ricetta non cambia.)

Inoltre:

- 3 uova a temperatura ambiente
- 60 g eritritolo
- scorza grattugiata di 1 limone
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia

Per il trucco anti-umidità

- 20–30 g cioccolato fondente $\geq 85\%$

Procedimento

1Preparare la base

Preriscaldare il forno a **180°C statico**.

Mescolare farina di mandorle, eritritolo, sale e gomma di xantano.

Aggiungere burro morbido e uovo e lavorare fino ad ottenere un impasto compatto e modellabile.

Stendere l'impasto direttamente nella teglia rivestita di carta forno formando base e bordi.

2Precottura della base (passaggio fondamentale)

Bucherellare il fondo con una forchetta e cuocere la base **vuota** per **15–20 minuti a 180°C**, finché leggermente dorata.

Lasciare intiepidire.

3Trucco Keto Amica — barriera protettiva

Sciogliere il cioccolato fondente e spalmarne uno strato sottile sul fondo della base ancora tiepida.

Lasciare solidificare pochi minuti.

Questo crea una barriera impermeabile che protegge la crostata dall'umidità del ripieno.

(Questo trucco verrà inserito anche nella sezione “Trucchi e Segreti Keto Amica”).

4Controllo rapido della crema (trucco anti-errore)

Se hai dubbi sulla consistenza del ripieno prima della cottura, preleva un cucchiaino di crema e scaldalo nel microonde per circa **30 secondi** in un piccolo bicchiere. Se il ripieno appare troppo morbido prima della cottura, questo piccolo test permette di verificarne la stabilità senza rischiare errori.

La crema mostrerà la consistenza finale dopo la cottura:

- se risulta troppo liquida → la ricotta è probabilmente troppo umida;
- se diventa cremosa e stabile → la consistenza è corretta.

☐ **Questo piccolo test evita sorprese e permette di correggere la crema prima di infornare.**

5☐Preparare il ripieno

In una ciotola mescolare ricotta (o ricotta + mascarpone), uova, eritritolo, scorza di limone e vaniglia fino ad ottenere una crema liscia.

Mescolare delicatamente, **senza frullare**, per mantenere la struttura cremosa.

6Assemblaggio e cottura finale

Versare il ripieno sulla base precotta.

Cuocere a **180°C per 30–35 minuti**, finché la superficie risulta dorata e il centro ancora leggermente morbido.

Consistenza

La crostata risulta cremosa e vellutata al centro, con base stabile e asciutta grazie alla precottura e alla barriera di cioccolato.

Dopo il raffreddamento completo la struttura diventa compatta e perfetta da tagliare.

Metodo tecnico Keto Amica

- La precottura evita che la base assorba umidità.
- Il sottile strato di cioccolato crea una protezione naturale che mantiene la crosta asciutta e friabile.
- Il raffreddamento completo è parte della cottura: la crema si stabilizza solo da fredda.

Conservazione

Conservare in frigorifero fino a 4 giorni, ben coperta.

L'alto contenuto di grassi stabilizza la torta a freddo: riportare a temperatura ambiente 10–15 minuti prima di servire.

Può essere congelata già porzionata.

Valori nutrizionali indicativi (per fetta)

- **Calorie:** ~220 kcal
- **Grassi:** 19 g
- **Proteine:** 8 g
- **Carboidrati netti:** 3–4 g

