

Torta salata chetogenica rovesciata con peperoni e scamorza

Per la base rovesciata

- 180 g di peperoni puliti, già privati di semi e filamenti
- 20 g di burro
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- sale q.b.
- pepe q.b.
- origano q.b.

Per l'impasto

- 140 g di farina di mandorle finissima
- 25 g di farina di cocco
- 3 uova a temperatura ambiente
- 90 g di yogurt greco intero
- 60 g di scamorza grattugiata o tritata finemente
- 30 g di parmigiano grattugiato
- 40 g di burro fuso
- 8 g di lievito istantaneo per torte salate
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 32-36 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6-8 fette
- Peso finale stimato: circa 680 g
- **Stampo consigliato:** tortiera rotonda da 20 cm di diametro

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 175°C.
2. Rivesti il fondo della tortiera con carta forno.
3. Taglia i peperoni a falde o strisce larghe.
4. In una padella fai sciogliere il burro con l'olio.
5. Aggiungi i peperoni, un pizzico di sale, pepe, origano e il cucchiaino di aceto di mele.
6. Cuoci a fuoco medio-basso per 6-8 minuti, finché diventano morbidi ma ancora integri.
7. Distribuisci i peperoni sul fondo della tortiera in modo uniforme.
8. In una ciotola sbatti le uova con lo yogurt greco e il burro fuso.
9. Aggiungi scamorza, parmigiano, farina di mandorle, farina di cocco, lievito, sale e pepe.
10. Mescola con una spatola fino a ottenere un impasto omogeneo, morbido ma sostenuto.

11. Versa delicatamente l'impasto sopra i peperoni e livella bene.
12. Cuoci per 32-36 minuti, finché la superficie è dorata e stabile.
13. Lascia riposare la torta per 10 minuti fuori dal forno.
14. Passa un coltello lungo i bordi e rovesciala ancora tiepida sul piatto da portata.

Consistenza

La base deve risultare morbida, ben cotta e leggermente umida al punto giusto, senza essere pesante.

I peperoni sopra devono restare teneri e saporiti, mentre la scamorza rende l'interno più filante e gustoso.

Metodo tecnico

I peperoni vanno prima ammorbiditi in padella per ridurre l'acqua in eccesso e concentrare il sapore.

La scamorza, inserita direttamente nell'impasto, aiuta a dare una struttura più ricca e una consistenza più appagante.

La farina di cocco serve a bilanciare l'umidità dei peperoni e dello yogurt.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, ben coperta.

È buona sia tiepida sia a temperatura ambiente.

Può essere congelata a fette fino a 1 mese.

Segreti e trucchi

- Non lasciare i peperoni troppo acquosi: devono ammorbidirsi, non lessarsi.
- La scamorza può essere dolce o affumicata: quella affumicata dà un gusto più deciso.
- Tutti gli ingredienti dell'impasto devono essere a temperatura ambiente.
- Rovescia la torta quando è ancora tiepida, così la superficie resta più bella e compatta.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: 31 g
- Proteine: 46 g
- Grassi: 144 g

Per 1 porzione (1 fetta su 8)

- Carboidrati: 3,9 g
- Proteine: 5,8 g
- Grassi: 18 g
- Visita: ketosenzarinunze.com

Keto Amica

