

Torta salata keto con pasta brisée e carne bianca

Una torta salata keto ricca, cremosa e saporita, preparata con una base di pasta brisée chetogenica friabile e un ripieno generoso con carne bianca cotta, ricotta, grana e scamorza.

È una ricetta perfetta da servire tiepida o fredda, accompagnata da un'insalata fresca per un pasto completo, goloso e pratico. La base resta friabile, il ripieno è morbido e stabile, e la rucola fresca aggiunta dopo la cottura porta una nota estiva e leggera.

Per questa ricetta si usa la **pasta brisée keto salata con fibra di bambù**, già precotta prima di aggiungere il ripieno.

Ingredienti

Per la base

- 1 dose di pasta brisée keto salata con fibra di bambù
- poca panna oppure poco latte di mandorla non zuccherato per spennellare il bordo

Usa la ricetta base: **Pasta brisée keto salata con fibra di bambù**

Per il ripieno

- 300 g carne bianca cotta
- 250 g ricotta ben scolata
- 1 uovo
- 60 g grana grattugiato
- 100 g scamorza a cubetti piccoli
- pepe quanto basta
- erba cipollina o prezzemolo a piacere
- poca scorza di limone grattugiata, facoltativa
- sale solo se necessario

Puoi usare pollo, tacchino o altra carne bianca già cotta e aromatizzata. L'importante è che sia tagliata a pezzetti piccoli e non troppo umida.

Per completare

- rucola fresca quanto basta
- un filo di olio extravergine d'oliva, facoltativo

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 20 minuti
- **Precottura della base:** secondo la ricetta della pasta brisée
- **Cottura con ripieno:** circa 30 minuti
- **Temperatura:** 185°C

- **Ripiano forno:** basso
- **Stampo consigliato:** 20–22 cm
- **Porzioni:** 8 fette piccole oppure 6 fette grandi
- **Risultato:** torta salata friabile, cremosa, stabile e saporita

□ □ Procedimento

1. Prepara e precuoci la base seguendo la ricetta della **pasta brisée keto salata con fibra di bambù**.
2. Taglia la carne bianca cotta in pezzi piccoli, così si distribuisce meglio nel ripieno e la fetta resta più ordinata.
3. Se la carne è molto umida o condita, tamponala leggermente con carta cucina prima di usarla.
4. In una ciotola mescola la ricotta ben scolata con l'uovo, il grana grattugiato, il pepe, le erbe aromatiche e, se piace, poca scorza di limone.
5. Aggiungi la carne bianca cotta.
6. Aggiungi poco più della metà della scamorza nel ripieno e tieni da parte il resto per la superficie.
7. Mescola delicatamente fino a ottenere un composto cremoso ma non liquido.
8. Versa il ripieno nella base precotta e livella senza schiacciare troppo.
9. Distribuisci sopra la scamorza rimasta.
10. Spennella leggermente il bordo della brisée con poca panna oppure con latte di mandorla non zuccherato.
11. Cuoci sul ripiano basso del forno a 185°C per circa 30 minuti, finché il ripieno sarà stabile, la superficie leggermente dorata e il bordo ben colorito.
12. Sforna e lascia riposare la torta per almeno 15–20 minuti prima di tagliarla.
13. Completa con rucola fresca solo dopo la cottura, quando la torta è tiepida. Se vuoi, aggiungi un filo leggero di olio extravergine d'oliva.

□ Consistenza

La base deve risultare friabile, asciutta e stabile, con un bordo dorato e rustico.

Il ripieno deve essere cremoso ma compatto, senza colare al taglio. La ricotta lega la carne, l'uovo dà struttura, il grana asciuga leggermente e la scamorza crea una parte morbida e filante.

La fetta deve restare intera, con il fondo asciutto e il ripieno ben distribuito.

Metodo tecnico

La precottura della pasta brisée è fondamentale. In una torta salata keto, il fondo è la parte che rischia di ammorbidirsi di più, soprattutto con un ripieno cremoso. Per questo la base viene cotta prima da sola, in modo da asciugarsi bene.

Nel ripieno, la ricotta serve da crema stabile. L'uovo aiuta a legare senza trasformare la torta in una frittata, mentre il grana assorbe una piccola parte dell'umidità e aggiunge sapore.

La scamorza va divisa: poco più della metà nel ripieno, così lega e rende la torta morbida; il resto sopra, per creare una superficie più golosa e leggermente dorata.

La rucola non va cotta: si aggiunge sopra alla fine, per mantenere freschezza, colore e un contrasto piacevole con il ripieno caldo o tiepido.

Conservazione

La torta salata keto con carne bianca e scamorza si conserva in frigorifero per 2–3 giorni, ben coperta o chiusa in un contenitore ermetico.

Può essere servita fredda, tiepida oppure riscaldata per pochi minuti in forno o in friggitrice ad aria.

Si può congelare già cotta, meglio a fette, fino a 1 mese. Prima di servirla, lasciala scongelare lentamente in frigorifero e poi scaldala in forno.

La rucola fresca va aggiunta preferibilmente al momento di servire.

Segreti e trucchi

Usa carne bianca già cotta e tagliata piccola: così il ripieno si compatta meglio e la fetta viene più pulita.

Se la carne è molto condita o umida, tamponala prima di unirla alla crema.

La ricotta deve essere ben scolata, altrimenti il ripieno può risultare troppo morbido.

Non aggiungere panna al ripieno: la crema di ricotta è già sufficiente e mantiene la torta più stabile.

Tieni una parte della scamorza per la superficie: rende la torta più invitante e crea una leggera gratinatura.

Il bordo può essere spennellato con poca panna oppure latte di mandorla non zuccherato prima della seconda cottura.

Servita con un'insalata fresca, questa torta salata diventa un pasto completo e molto piacevole.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono calcolati usando una carne bianca cotta tipo pollo o tacchino. Possono cambiare se si usa una carne più grassa o più condita.

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 26 g
- Proteine: circa 180 g
- Grassi: circa 240 g
- Calorie: circa 2980 kcal

Per 1 fetta piccola, su 8 porzioni

- Carboidrati: circa 3,3 g

- Proteine: circa 22,5 g
- Grassi: circa 30 g
- Calorie: circa 373 kcal

Per 1 fetta grande, su 6 porzioni

- Carboidrati: circa 4,3 g
- Proteine: circa 30 g
- Grassi: circa 40 g
- Calorie: circa 497 kcal

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.