

Girelle di carne macinata con formaggio e carciofi al forno

Morbide, succose e filanti, queste **girelle di carne macinata con formaggio e carciofi** sono un secondo piatto chetogenico completo e scenografico. Il macinato misto resta morbido grazie alla mortadella, l'Edam crea una bella spirale interna e al centro troviamo carciofo e scamorza filante.

Prima di iniziare...

Per questa ricetta utilizziamo un macinato composto da circa **70% bovino e 30% suino**: il risultato è più morbido e succoso rispetto all'utilizzo del solo bovino.

La mortadella viene tritata finemente e incorporata direttamente alla carne. Non aggiungiamo uova: vogliamo mantenere una consistenza carnosa e morbida, senza trasformare l'impasto in un polpettone.

La carne va stesa formando un rettangolo di circa **45 × 35 cm**. Non conviene superare queste dimensioni perché uno strato troppo sottile diventerebbe più difficile da arrotolare.

Quando formiamo il rotolo **non dobbiamo stringerlo eccessivamente**: vogliamo lasciare un piccolo spazio centrale che ci permetterà, dopo il taglio, di inserire carciofo e scamorza.

Ingredienti

Per le girelle

- 560 g macinato di bovino
- 240 g macinato di suino
- 110 g mortadella
- 325 g Edam a fette sottili
- pepe q.b.
- sale solo se necessario

Per completare

- 400 g carciofi
- 35 g scamorza
- circa 10 g olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- pepe q.b.
- aglio secco o altre spezie a piacere

Info rapide

Porzioni: 8

Resa: 8 girelle

Preparazione: circa 25 minuti

Riposo in frigorifero: 20–30 minuti

Cottura: circa 40–45 minuti

Forno: statico

Temperatura: 190°C

Rettangolo di carne: circa 45 × 35 cm

Lunghezza finale del rotolo: circa 40 cm

Spessore delle girelle: circa 5 cm

Procedimento

1 Prepara il composto di carne

Trita molto finemente i **110 g di mortadella**.

Uniscila ai **560 g di macinato bovino** e ai **240 g di macinato suino**.

Lavora il composto con le mani fino a ottenere una massa uniforme e ben amalgamata.

Aggiungi pepe e valuta il sale con moderazione, perché mortadella e formaggi sono già saporiti.

2 Stendi la carne

Sistema il composto tra **due fogli di carta forno**.

Stendilo delicatamente fino a formare un rettangolo regolare di circa **45 × 35 cm**, cercando di mantenere uno spessore uniforme.

3 Aggiungi l'Edam

Distribuisci sulla superficie i **325 g di Edam a fette sottili**.

Lascia un piccolo margine libero lungo i bordi, così il formaggio rimarrà meglio all'interno durante l'arrotolamento.

4 Forma il rotolo

Aiutandoti con la carta forno, arrotola la carne dal lato lungo.

Procedi delicatamente senza stringere troppo.

Il rotolo deve risultare stabile, ma nella parte centrale deve rimanere un piccolo spazio: sarà proprio lì che inseriremo successivamente carciofo e scamorza.

5 Fai riposare

Avvolgi il rotolo nella carta forno e lascialo riposare in frigorifero per **20–30 minuti**.

Questo passaggio permette alla carne di assestarsi e rende molto più semplice ottenere girelle regolari.

6 Condisci i carciofi

Metti i **400 g di carciofi** in una ciotola.

Condiscili con circa **10 g di olio EVO**, poco sale, pepe e le spezie scelte.

Mescola delicatamente per distribuire bene il condimento.

7 Taglia le girelle

Il rotolo finito misura circa **40 cm**.

Dividilo in **8 pezzi da circa 5 cm ciascuno**.

Utilizza un coltello ben affilato e fai un taglio netto, senza comprimere la spirale.

8 Componi la teglia

Sistema le 8 girelle nella pirofila con la spirale rivolta verso l'alto.

Distribuisci i carciofi negli spazi tra una girella e l'altra.

Inserisci anche un pezzo di carciofo nel piccolo spazio centrale di ciascuna girella.

9 Aggiungi la scamorza

Taglia i **35 g di scamorza a bastoncini sottili e allungati**.

Inseriscili insieme al carciofo, soprattutto nella parte centrale delle girelle.

Cottura

Preriscalda il forno statico a **190°C**.

Cuoci nella parte centrale del forno per circa **40–45 minuti**.

Negli ultimi minuti controlla la superficie: se la carne è cotta ma vuoi una doratura maggiore, porta il forno a **200°C per circa 5 minuti**.

Una volta sfornate, lascia riposare le girelle per circa **5 minuti** prima di servirle.

Consistenza corretta

Prima della cottura le girelle devono mantenere bene la forma senza risultare eccessivamente compresse.

Dopo la cottura la carne deve essere **morbida e succosa**, la spirale di formaggio ancora visibile e il centro morbido e filante.

I carciofi devono risultare teneri ma ancora riconoscibili, non sfatti.

Metodo tecnico

La combinazione di circa **70% bovino e 30% suino** permette di ottenere un impasto più morbido e succoso.

La mortadella tritata finemente distribuisce grasso e sapore all'interno della carne e aiuta a mantenerla morbida durante la cottura.

In questa preparazione non utilizziamo uova perché vogliamo conservare una consistenza più simile alla carne arrotolata che a un classico polpettone.

Anche il riposo in frigorifero ha una funzione importante: stabilizza il rotolo e permette di tagliare girelle alte circa 5 cm senza deformarle.

Conservazione

Conserva le girelle cotte in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, e consumale preferibilmente entro **2 giorni**.

Per riscaldarle utilizza forno o friggitrice ad aria a temperatura moderata, così il centro torna caldo e filante senza asciugare eccessivamente la carne.

Segreti e trucchi

- ☐ Non stendere la carne oltre **45 × 35 cm**: uno strato troppo sottile potrebbe rompersi durante l'arrotolamento.
- ☐ Utilizza l'Edam a fette sottili per ottenere una spirale più uniforme.
- ☐ Non stringere troppo il rotolo: il piccolo spazio centrale è voluto e serve per inserire carciofo e scamorza.
- ☐ Non saltare il riposo in frigorifero se vuoi ottenere girelle più precise.
- ☐ Condisci i carciofi prima di sistemarli nella teglia, ma senza eccedere con l'olio: durante la cottura assorbiranno anche parte dei succhi della carne e dei formaggi.
- ☐ Se mortadella e formaggi sono già molto saporiti, aggiungi pochissimo sale alla carne.

Valori nutrizionali

Totale ricetta

- **Energia:** circa 3.550 kcal
- **Proteine:** circa 258 g
- **Grassi:** circa 259 g
- **Carboidrati:** circa 15,9 g
- **Fibre:** circa 15,6 g

Per 1 girella / 1 porzione

- **Energia:** circa 444 kcal
- **Proteine:** circa 32,3 g
- **Grassi:** circa 32,4 g
- **Carboidrati:** circa 2 g
- **Fibre:** circa 2 g

1 girella con la propria quota di carciofi corrisponde a 1 porzione.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.**