

Sformato proteico di zucchine senza pasta

Uno sformato morbido, cremoso, leggero ma molto saziante, perfetto per un pranzo o una cena golosa senza usare pasta tradizionale.

La particolarità di questa ricetta è la base: le zucchine vengono frullate crude insieme agli albumi, al parmigiano e all'ingrediente scelto tra **fibra di avena** oppure **farina di mandorle**. Non serve grigliare le zucchine una per una e non serve strizzarle.

Dopo la prima cottura si ottiene una base morbida e flessibile, che può essere tagliata e farcita a strati, come abbiamo fatto noi, oppure utilizzata anche per preparare rotoli farciti o piccoli rotolini salati.

Noi l'abbiamo trasformata in uno sformato proteico con ricotta e prosciutto cotto: semplice, buono, versatile e molto comodo anche da preparare in anticipo.

☐ Prima di iniziare

In questa ricetta puoi scegliere tra due versioni.

La **versione con fibra di avena** risulta più leggera, più compatta e più delicata.

La **versione con farina di mandorle** risulta più morbida, più ricca e leggermente più saporita.

Attenzione: se scegli la prima opzione, parliamo di **fibra di avena**, non farina d'avena classica. La fibra di avena ha una resa diversa, assorbe meglio l'umidità e permette di ottenere una base più adatta a una preparazione chetogenica o low carb.

☐ Ingredienti

Per la base di zucchine

- 400 g di zucchine crude pulite
- 150 g di albumi, circa 5 albumi
- 60 g di parmigiano o grana grattugiato finemente
- sale q.b.
- pepe q.b.
- aglio secco q.b., facoltativo
- poco olio spray per la carta forno

Scegli una delle due opzioni

Opzione 1 — con fibra di avena

- 25 g di fibra di avena

Opzione 2 — con farina di mandorle

- 40 g di farina di mandorle fine

Per la farcitura

- 250 g di ricotta ben scolata
- 120 g di prosciutto cotto
- 30 g di parmigiano o grana grattugiato
- pepe q.b.
- noce moscata q.b., facoltativa

☐ Informazioni rapide

Preparazione: 15–20 minuti

Prima cottura della base: 25–30 minuti

Seconda cottura dello sfornato: circa 15 minuti

Riposo finale: 10 minuti

Tempo totale: circa 55–60 minuti

Difficoltà: facile

Porzioni: 4

Teglia per la base: circa 30 × 40 cm

Pirofila finale: circa 28 × 18 cm

☐ ☐ Procedimento

1. Preparare le zucchine

Lava le zucchine, elimina le estremità e tagliale a pezzi.

Frulla le zucchine crude fino a ottenere un composto abbastanza omogeneo. Non devono essere salate prima e non devono essere strizzate: in questa ricetta utilizziamo anche la loro acqua naturale.

2. Preparare il composto per la base

Versa le zucchine frullate in una ciotola capiente.

Aggiungi gli albumi liquidi, il parmigiano grattugiato, sale, pepe e, se ti piace, un pizzico di aglio secco.

A questo punto aggiungi l'ingrediente scelto: **25 g di fibra di avena** per una base più leggera e compatta, oppure **40 g di farina di mandorle** per una base più morbida e ricca.

Mescola molto bene con una frusta o una spatola, fino a ottenere un composto fluido ma non completamente acquoso.

Lascia riposare per circa **5–10 minuti**, così l'ingrediente assorbente scelto potrà stabilizzare meglio l'impasto.

3. Stendere e cuocere la base

Rivesti una teglia grande con carta forno e spruzzala leggermente con olio.

Versa il composto e stendilo con una spatola, formando uno strato uniforme. Cerca di non lasciare i bordi troppo sottili, perché in cottura tendono ad asciugarsi prima del centro.

Cuoci in forno ventilato preriscaldato a **180 °C** per circa **25–30 minuti**, sul ripiano centrale o appena sotto il centro.

La base è pronta quando la superficie non appare più lucida, il centro è stabile al tatto e i bordi iniziano appena a colorire.

Non cuocerla troppo: deve rimanere morbida e flessibile, non secca.

4. Preparare la crema di ricotta

In una ciotola lavora la ricotta con circa **20 g di parmigiano**, pepe e, se gradita, poca noce moscata.

La crema deve essere morbida e spalmabile, ma non liquida. Se la ricotta fosse molto asciutta, puoi aggiungere un solo cucchiaino di acqua o di panna.

5. Tagliare la base

Lascia intiepidire la base per circa **5–10 minuti**.

Tagliala in **quattro rettangoli** il più possibile uguali.

6. Comporre lo sfornato

Sistema il primo rettangolo di base nella pirofila.

Spalma uno strato di ricotta e aggiungi il prosciutto cotto.

Continua alternando **base di zucchine, ricotta e prosciutto cotto**.

Termina con l'ultimo rettangolo di base, un velo leggero di ricotta e il parmigiano rimasto in superficie.

7. Seconda cottura

Cuoci lo sfornato a **180 °C ventilato** per circa **15 minuti**, finché la superficie sarà calda, morbida e leggermente dorata.

Se vuoi una crosticina più evidente, puoi accendere il grill negli ultimi **2 minuti**, controllando bene.

8. Riposo e servizio

Togli lo sfornato dal forno e lascialo riposare almeno **10 minuti** prima di tagliarlo.

Il riposo è importante perché permette alla ricotta di assestarsi e agli strati di rimanere più compatti.

☐ **Consistenza**

Il risultato è uno sfornato morbido, cremoso e leggero, ma allo stesso tempo molto saziante.

La base non ha la consistenza della pasta tradizionale: è più delicata, soffice e leggermente elastica. Con la fibra di avena rimane più compatta, mentre con la farina di mandorle risulta più morbida e ricca.

Il ripieno di ricotta e prosciutto cotto rende lo sfornato goloso senza appesantirlo.

☐ **Metodo tecnico**

Le zucchine contengono molta acqua, ma in questa ricetta non vengono strizzate. L'umidità viene gestita con la cottura e con l'ingrediente assorbente scelto.

Gli albumi, cuocendo, danno struttura alla base. Il parmigiano aiuta a legare e insaporire. La fibra di avena o la farina di mandorle assorbono parte dell'umidità e rendono la base più stabile.

La cottura deve asciugare il composto quanto basta per ottenere una base tagliabile, ma non deve seccarla troppo, soprattutto se si vuole usare questa preparazione anche per rotoli o rotolini farciti.

☐ **Idee e varianti**

Questa base di zucchine è molto versatile.

Può essere usata a strati, come in questo sfornato, oppure intera e arrotolata con un ripieno cremoso. Si può anche tagliare a strisce per preparare piccoli rotolini farciti o utilizzare come base morbida salata da riempire in modo diverso.

Puoi cambiare farcitura usando formaggi cremosi, tonno, salmone, pollo, funghi, verdure cotte o altri ingredienti adatti alla tua alimentazione.

Il consiglio più importante è scegliere ripieni non troppo acquosi, così la base rimane compatta.

*** Conservazione**

Lo sfornato si conserva in frigorifero, ben coperto, per **2 giorni**.

Può essere riscaldato in forno a **160 °C per 8–10 minuti**, oppure in microonde per pochi secondi.

La base cotta, non farcita, può essere preparata in anticipo e conservata in frigorifero, separata con carta forno.

☐ Segreti e trucchi

Non montare gli albumi: devono essere aggiunti liquidi.

Non strizzare le zucchine: questa ricetta è pensata proprio per usare le zucchine frullate crude con tutta la loro acqua.

Stendi il composto in modo uniforme, senza fare i bordi troppo sottili.

Non prolungare troppo la prima cottura: la base deve essere asciutta ma ancora morbida.

Usa ricotta ben scolata, perché una ricotta troppo acquosa renderebbe lo sformato meno compatto.

Con la fibra di avena la base sarà più leggera e compatta. Con la farina di mandorle sarà più morbida e ricca.

Per una versione senza glutine, controlla sempre che prosciutto cotto, fibra di avena o farina di mandorle e tutti gli ingredienti utilizzati siano certificati senza glutine.

☐ Valori nutrizionali stimati

I valori sono indicativi e possono cambiare in base ai prodotti utilizzati, soprattutto ricotta, prosciutto cotto, parmigiano e ingrediente scelto per la base.

Versione con fibra di avena

Intera ricetta:

- Calorie: circa **1.180 kcal**
- Carboidrati: circa **19 g**
- Proteine: circa **96 g**
- Grassi: circa **72 g**

Per 1 porzione su 4:

- Calorie: circa **295 kcal**
- Carboidrati: circa **4,8 g**
- Proteine: circa **24 g**
- Grassi: circa **18 g**

Versione con farina di mandorle

Intera ricetta:

- Calorie: circa **1.370 kcal**
- Carboidrati: circa **21 g**
- Proteine: circa **104 g**
- Grassi: circa **92 g**

Per 1 porzione su 4:

- Calorie: circa **343 kcal**
- Carboidrati: circa **5,2 g**
- Proteine: circa **26 g**
- Grassi: circa **23 g**

□ Nota sui valori nutrizionali

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.**