

Gnocchi chetogenici alla ricotta con crema al formaggio e salvia

Questi **gnocchi chetogenici alla ricotta con crema al formaggio e salvia** sono un primo piatto morbido, caldo e cremoso, pensato per quando hai voglia di qualcosa che sappia di cucina di casa ma resti dentro una preparazione low carb.

Sono gnocchi delicati, preparati con una base di ricotta e ingredienti chetogenici. Per mantenere bene la forma, non si lessano in acqua: si fanno rassodare e poi si cuociono dolcemente in padella.

La crema di formaggio spalmabile e panna li rende vellutati e avvolgenti, mentre la salvia porta quel profumo semplice e familiare che fa subito piatto della domenica.

Ingredienti

Per gli gnocchi chetogenici alla ricotta

- 120 g ricotta ben scolata
- 1 uovo grande
- 20 g farina di cocco
- 40 g parmigiano grattugiato fine
- 2,5 g gomma di xantano
- 1,5 g psillio in polvere fine
- 1 pizzico di sale fino

Per la crema al formaggio e salvia

- 80 g formaggio spalmabile
- 60 g panna fresca liquida oppure panna da cucina
- 20 g burro
- 6–8 foglie di salvia fresca
- 1 piccolo spicchio d'aglio, solo per profumare
- pepe nero q.b.
- 10 g parmigiano grattugiato, facoltativo, per servire

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 20 minuti
- **Riposo in frigorifero:** 20 minuti
- **Riposo in freezer:** 20 minuti
- **Cottura:** 6–8 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 10 minuti
- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** 2
- **Resa:** circa 26–30 piccoli gnocchi
- **Peso finale stimato degli gnocchi crudi:** circa 220–240 g
- **Cottura consigliata:** padella antiaderente

Procedimento

1. Scola bene la ricotta

Metti la ricotta in un colino a maglie fitte e lasciala sgocciolare per almeno 20–30 minuti.

Questo passaggio è importante: se la ricotta è troppo acquosa, l'impasto degli gnocchi diventa molle e difficile da lavorare.

2. Prepara l'impasto

In una ciotola metti la ricotta ben scolata, l'uovo, il parmigiano grattugiato, la farina di cocco, la gomma di xantano, lo psillio e un pizzico di sale.

Mescola con una forchetta o con una spatola fino a ottenere un composto uniforme.

All'inizio sembrerà morbido, ma dopo qualche minuto la farina di cocco e lo psillio inizieranno ad assorbire l'umidità.

3. Lascia riposare l'impasto

Copri la ciotola e lascia riposare l'impasto in frigorifero per circa 20 minuti.

Dopo il riposo dovrà risultare più compatto, modellabile e leggermente appiccicoso, ma non liquido.

Se fosse ancora troppo morbido, aggiungi solo 3–5 g di farina di cocco, non di più, perché assorbe molto e può rendere gli gnocchi asciutti.

4. Forma gli gnocchi

Trasferisci l'impasto su un piano leggermente spolverato con pochissima farina di cocco.

Dividilo in 2 parti e forma due piccoli filoncini con le mani appena inumidite.

Taglia dei pezzetti piccoli, grandi circa come una nocciola abbondante.

Puoi lasciarli lisci oppure rigarli delicatamente con una forchetta, senza schiacciarli troppo.

5. Rassoda gli gnocchi

Disponi gli gnocchi su un vassoio rivestito con carta forno, ben distanziati tra loro.

Mettili in freezer per circa 20 minuti.

Non devono congelare completamente: devono solo rassodarsi, così in padella manterranno meglio la forma.

6. Prepara la crema al formaggio e salvia

In una padella antiaderente sciogli il burro a fuoco dolce.

Aggiungi lo spicchio d'aglio schiacciato e le foglie di salvia. Lascia profumare per 1–2 minuti, senza far bruciare il burro.

Elimina l'aglio.

Aggiungi il formaggio spalmabile e la panna. Mescola a fuoco basso fino a ottenere una crema liscia, morbida e vellutata.

Se la crema ti sembra troppo densa, aggiungi 1–2 cucchiaini di acqua calda o panna, poco alla volta.

7. Cuoci gli gnocchi nella crema

Aggiungi gli gnocchi rassodati direttamente nella padella con la crema al formaggio.

Cuocili a fuoco basso per 5–7 minuti, girandoli con molta delicatezza.

Non mescolarli con forza: meglio muovere leggermente la padella e girarli uno alla volta con una paletta sottile.

La crema deve avvolgere gli gnocchi senza asciugarsi troppo. Se necessario, aggiungi un cucchiaino di acqua calda per mantenerla morbida.

8. Servi

Servi gli gnocchi caldi, con pepe nero e, se vuoi, poco parmigiano grattugiato sopra.

Devono arrivare nel piatto morbidi, cremosi e ben avvolti dal condimento.

Consistenza

L'impasto iniziale è morbido e umido, ma non deve essere liquido. Dopo il riposo in frigorifero diventa più compatto grazie alla farina di cocco, allo psillio e alla gomma di xantano.

Gli gnocchi crudi sono delicati, per questo è importante farli rassodare in freezer prima della cottura.

Dopo la cottura restano teneri all'interno e vengono avvolti da una crema liscia e vellutata. Il risultato finale è morbido, cremoso, ricco e molto saziante.

Metodo tecnico

Questa ricetta funziona perché ogni ingrediente ha un ruolo preciso.

La ricotta dà morbidezza e sapore delicato. Il parmigiano asciuga leggermente l'impasto e lo rende più saporito. La farina di cocco assorbe l'umidità, ma va dosata con attenzione perché asciuga molto. Lo psillio aiuta a dare corpo, mentre la gomma di xantano crea una leggera elasticità e tiene insieme l'impasto.

Il passaggio più importante è non lessare gli gnocchi. La base è delicata e l'acqua bollente rischierebbe di rovinarli. La cottura in padella, direttamente nella crema, è più sicura e mantiene gli gnocchi morbidi e interi.

La crema va scaldata a fuoco basso: il formaggio spalmabile dà corpo, la panna la rende più fluida, il burro porta profumo e la salvia bilancia la parte grassa con una nota aromatica semplice e familiare.

Conservazione

Gli gnocchi chetogenici alla ricotta sono migliori appena preparati e serviti caldi.

Puoi però prepararli in anticipo e conservarli **crudi già formati**:

- in frigorifero, su un vassoio coperto, per massimo **12 ore**;
- in freezer, ben distanziati su un vassoio e poi trasferiti in un sacchetto, per circa **1 mese**.

Da congelati si possono cuocere direttamente in padella, aggiungendo 2–3 minuti di cottura.

La crema al formaggio è meglio prepararla al momento.

Gli gnocchi già conditi si conservano in frigorifero per **1 giorno**, ma la crema tenderà ad addensarsi. Per scaldarli, usa una padella a fuoco basso aggiungendo un cucchiaino di panna o acqua calda.

Non consiglio di congelare gli gnocchi già conditi con la crema.

Segreti e trucchi

Il primo segreto è usare una ricotta asciutta. Se la ricotta è molto cremosa o acquosa, scolala bene prima di iniziare.

Non aumentare troppo la farina di cocco. Sembra una soluzione facile quando l'impasto è morbido, ma rischia di rendere gli gnocchi secchi e sabbiosi.

Lo psillio deve essere in polvere fine. Se è troppo grossolano, può lasciare una consistenza meno uniforme.

La gomma di xantano va pesata con precisione. In questa ricetta serve, ma se ne usi troppa gli gnocchi possono diventare gommosi.

Forma gnocchi piccoli: cuociono meglio, si girano più facilmente e restano più stabili in padella.

Non far bollire la crema: deve solo scaldarsi e diventare liscia.

Se usi formaggio spalmabile molto compatto, aggiungi la panna poco alla volta.

Se la crema si addensa troppo mentre cuoci gli gnocchi, aggiungi 1 cucchiaino di acqua calda o panna.

La salvia qui è importante: senza, il piatto rischia di risultare troppo pannoso. Con la salvia invece resta ricco, ma più equilibrato.

Valori nutrizionali stimati

I valori sono indicativi e possono cambiare in base alla marca della ricotta, del formaggio spalmabile, della panna, della farina di cocco e del parmigiano utilizzati.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 920 kcal
- **Carboidrati:** circa 10 g
- **Proteine:** circa 34 g
- **Grassi:** circa 82 g

Per 1 porzione

- **Calorie:** circa 460 kcal
- **Carboidrati:** circa 5 g
- **Proteine:** circa 17 g
- **Grassi:** circa 41 g

Nota dalla cucina di Oxi

Questi gnocchi non cercano di copiare perfettamente quelli tradizionali. Sono una versione chetogenica morbida, cremosa e domestica, pensata per portare in tavola il conforto di un primo piatto caldo, con ingredienti diversi e una preparazione più adatta alla cucina keto di casa.

La crema al formaggio li rende ricchi e coccolosi, quasi da pranzo della domenica, mentre la salvia lascia quel profumo semplice che sa di cucina vera.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**
Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.