

Mini tortini keto di uova e pancetta

I **mini tortini keto di uova e pancetta** sono una colazione salata semplice, veloce e molto saziante. Si preparano direttamente negli stampini monoporzione in alluminio, senza farine, senza impasti complicati e con pochi ingredienti.

Sono perfetti per una colazione keto diversa dal solito, ma vanno benissimo anche per un brunch veloce o un piccolo pranzo salato.

Ingredienti

Per 2 tortini / 2 porzioni

- 3 uova grandi
 - 1 uovo per la base
 - 2 uova intere da mettere sopra, 1 per ogni stampino
 - 40 g di pancetta a cubetti piccoli
 - 30 ml di panna fresca liquida
 - 10 g di parmigiano grattugiato
 - 1 cucchiaino di formaggio spalmabile, facoltativo
 - 5 g di porro tritato finissimo, facoltativo
 - sale q.b.
 - pepe nero q.b.
 - poco burro oppure olio extravergine di oliva per ungere gli stampini
-

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 5 minuti
 - **Cottura:** 12–15 minuti
 - **Tempo totale:** circa 20 minuti
 - **Difficoltà:** facile
 - **Porzioni:** 2 tortini
 - **Stampo:** 2 stampini rotondi in alluminio da circa 7 cm
-

Procedimento

1. Preriscaldate il forno a **180°C statico**.
2. Ungete bene 2 stampini rotondi in alluminio con poco burro oppure con un velo di olio extravergine di oliva.
3. Distribuite la pancetta sul fondo degli stampini.
4. In una ciotolina sbattete **1 uovo** con la panna fresca, il parmigiano grattugiato, il formaggio spalmabile se lo usate, poco sale e pepe nero.

5. Aggiungete il porro solo se desiderato. Deve essere pochissimo, giusto per profumare.
 6. Dividete il composto nei 2 stampini, sopra la pancetta.
 7. Rompete delicatamente **1 uovo intero sopra ogni stampino**.
 8. Infornate a **180°C** per circa **12–15 minuti**.
 9. Lasciate riposare 2 minuti e servite direttamente nello stampino oppure sformate con delicatezza.
-

Consistenza

Il risultato è un mini tortino morbido sotto, saporito grazie alla pancetta, con l'uovo intero sopra.

Per un tuorlo più morbido, cuocete circa **12 minuti**.

Per un tuorlo più cotto, arrivate a **14–15 minuti**.

Segreto furbo

Per un sapore più intenso, potete mettere gli stampini con solo la pancetta in forno per **3 minuti**, poi aggiungere il composto di uovo, panna e parmigiano e infine l'uovo intero sopra.

In questo modo la pancetta rilascia più profumo e il tortino diventa ancora più gustoso, senza usare padelle.

Conservazione

Questi mini tortini sono migliori appena preparati.

Si possono conservare in frigorifero per **1 giorno**, chiusi in un contenitore ermetico. Per scaldarli, meglio usare forno o friggitrice ad aria a temperatura bassa per pochi minuti.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 570 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,5 g
- **Proteine:** circa 34 g
- **Grassi:** circa 45 g

Per 1 tortino

- **Calorie:** circa 285 kcal

- **Carboidrati:** circa 2,7 g
- **Proteine:** circa 17 g
- **Grassi:** circa 22,5 g

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.