

Colazione keto salata con uova, funghi e focaccia: ricetta facile e saziante

Una colazione salata completa, ricca e molto saporita, pensata per quei giorni in cui hai voglia di qualcosa di più di un semplice uovo. La nostra **focaccia salata al mascarpone**, accompagnata da uova, Grana e funghi marinati, diventa un piccolo piatto gourmet perfettamente chetogenico.

Prima di iniziare...

Per questa colazione utilizziamo **1 porzione della focaccia salata al mascarpone con pinoli e sesamo**, tagliata a metà.

I funghi marinati devono essere ben scolati prima di pesarli, soprattutto se la marinatura contiene olio.

La rucola può essere aggiunta a piacere come accompagnamento fresco e non è indispensabile alla ricetta.

☐ Ingredienti

Per **1 colazione**

- 2 uova
- 15 g Grana Padano o Parmigiano grattugiato
- 100 g funghi marinati ben scolati
- 1 pezzo di focaccia salata keto al mascarpone, tagliato a metà
- 5 g olio extravergine di oliva, circa uno spruzzo generoso
- rucola q.b., facoltativa
- sale e pepe q.b.

i ☐ Informazioni rapide

Porzioni: 1

Preparazione: circa 5 minuti

Cottura: circa 5 minuti

Difficoltà: facile

Ideale per: colazione salata o brunch keto

Calorie: circa 433 kcal

☐ ☐ Procedimento

1. Scola bene **100 g di funghi marinati** e tienili da parte.
2. Taglia a metà il pezzo di focaccia salata al mascarpone.
3. Scalda una padella antiaderente e aggiungi circa **5 g di olio EVO**.
4. Rompi le 2 uova nella padella e cuocile mescolandole delicatamente, mantenendole morbide.
5. Quando sono quasi pronte, aggiungi i **15 g di Grana grattugiato** e amalgama brevemente.
6. Sistema nel piatto le due metà della focaccia.

7. Aggiungi le uova ancora calde e i funghi marinati.
8. Completa, se ti piace, con qualche foglia di rucola e una macinata di pepe.

Servi subito.

☐ **Consistenza**

Le uova devono rimanere morbide e cremose, in contrasto con la superficie leggermente più asciutta della focaccia.

I funghi aggiungono una nota fresca e saporita, mentre la focaccia rende la colazione più completa e soddisfacente.

☐ **Metodo tecnico**

Questa colazione funziona bene perché riunisce nello stesso piatto consistenze e sapori differenti senza dover aggiungere molti ingredienti.

La focaccia apporta struttura e una componente da forno; uova e Grana rendono il piatto più ricco e cremoso; i funghi marinati aggiungono acidità e freschezza.

È anche un ottimo esempio di **cucina antispreco**: la focaccia preparata utilizzando albumi avanzati può diventare la base di una colazione completamente nuova.

☐ **Conservazione**

Questa colazione è migliore appena preparata.

La focaccia e i funghi marinati possono però essere conservati separatamente in frigorifero e assemblati al momento.

Le uova, invece, consiglio di cuocerle sempre al momento di servire.

☐ **Segreti e trucchi**

Scola bene i funghi marinati per evitare di aggiungere al piatto olio non conteggiato.

Non cuocere troppo le uova: spegni il fuoco quando sono ancora leggermente cremose.

Puoi scaldare per pochi secondi la focaccia prima di servirla, soprattutto se arriva direttamente dal frigorifero.

Per una colazione ancora più fresca, aggiungi qualche foglia di rucola soltanto al momento di portarla in tavola.

☐ **Valori nutrizionali**

Valori indicativi per l'intera colazione:

- circa 433 kcal
- circa 33 g grassi
- circa 25 g proteine
- circa 4–5 g carboidrati netti

I valori possono variare soprattutto in base alla marinatura dei funghi e agli ingredienti utilizzati per la focaccia.

□ Scopri anche le altre idee della categoria **Colazioni keto** e la ricetta della **focaccia salata al mascarpone con pinoli e sesamo**.

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.