

Mini crostatine salate chetogeniche con 3 ripieni freddi

La cosa comoda è che i gusci si possono preparare in anticipo e farcire solo poco prima di servirli. In questo modo restano belli, ordinati e molto piacevoli da mangiare.

Informazioni rapide

- **Preparazione:** circa 20 minuti
- **Cottura:** circa 16-20 minuti
- **Tempo totale:** circa 40 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Resa:** circa 10-12 mini crostatine
- **Stampo consigliato:** stampo da mini crostatine oppure teglia da muffin
- **Peso stimato di 1 mini crostatina farcita:** circa 45-55 g, in base al ripieno

Ingredienti

Per i gusci

- 120 g di farina di mandorle finissima
- 18 g di farina di cocco
- 2 uova a temperatura ambiente
- 40 g di yogurt greco intero
- 40 g di scamorza
- 25 g di parmigiano grattugiato
- 35 g di burro fuso e intiepidito
oppure 35 g di olio delicato
- 7 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1/2 cucchiaino raso di sale
- pepe q.b.

Ripieno 1 – crema al formaggio saporita

- 150 g di formaggio spalmabile
- 25 g di grana o parmigiano grattugiato
- pepe q.b.
- poca erba cipollina, facoltativa

Ripieno 2 – patè di tonno

- 100 g di tonno ben sgocciolato
- 80 g di formaggio spalmabile
- 1 cucchiaino di succo di limone
- pepe q.b.

Ripieno 3 – crema di ricotta e speck

- 150 g di ricotta
- 40 g di speck
- sale q.b., solo se serve
- pepe q.b.
- poca erba cipollina, facoltativa

Procedimento

- 1. Frulla i formaggi della base.**
Metti nel mixer la scamorza e il parmigiano previsti per i gusci e frullali insieme, così il composto risulterà più fine e uniforme.
- 2. Prepara il mix secco.**
In una ciotola unisci farina di mandorle, farina di cocco, lievito, sale e pepe. Mescola bene.
- 3. Prepara la parte umida.**
In un'altra ciotola sbatti le uova con lo yogurt greco. Aggiungi il burro fuso e intiepidito, oppure l'olio delicato.
- 4. Unisci tutto.**
Versa la parte umida nei secchi e mescola bene. Aggiungi i formaggi frullati e continua a lavorare fino a ottenere un impasto denso, morbido e modellabile.
- 5. Prepara lo stampo.**
Unghi leggermente uno stampo da mini crostatine oppure una teglia da muffin. Se preferisci, puoi usare anche piccoli stampi in silicone.
- 6. Forma i gusci.**
Dividi l'impasto in 10-12 parti. Distribuiscilo negli stampini e, con le dita leggermente umide oppure con il dorso di un cucchiaino, crea un incavo centrale e fai risalire bene l'impasto sui bordi, come una piccola crostatina salata.
- 7. Buca il fondo.**
Fai qualche piccolo buchino sul fondo con uno stecchino, così cuocerà meglio senza gonfiarsi troppo.
- 8. Cuoci.**
Inforna in forno statico già caldo a 175°C per circa 16-20 minuti, fino a quando i gusci saranno ben cotti e leggermente dorati.
- 9. Sistema l'incavo se serve.**
Se durante la cottura il centro tende ad alzarsi un po', schiaccialo delicatamente appena sfornato con il dorso di un cucchiaino.
- 10. Lascia raffreddare completamente.**
Questo passaggio è importante: i gusci devono raffreddarsi bene prima di essere farciti.
- 11. Prepara i ripieni.**
 - Per il ripieno al formaggio: mescola formaggio spalmabile, grana, pepe e, se ti piace, poca erba cipollina, fino a ottenere una crema compatta e saporita.
 - Per il patè di tonno: frulla oppure schiaccia bene tonno, formaggio spalmabile, succo di limone e pepe.
 - Per la crema di ricotta e speck: frulla insieme ricotta e speck, poi aggiungi pepe e, se ti piace, poca erba cipollina. Regola il sale solo alla fine, perché lo speck è già saporito.
- 12. Farcisci le mini crostatine.**
Riempi i gusci solo poco prima di servire, usando un cucchiaino oppure una sac à poche, così resteranno più belli e più piacevoli da mangiare.

Consistenza

L'impasto crudo deve risultare morbido, denso e facilmente modellabile con il cucchiaino o con le dita.

Dopo la cottura i gusci restano compatti, leggermente rustici, ma non secchi. Una volta farciti diventano molto piacevoli, perché la base saporita incontra una crema morbida e gustosa che li rende più golosi.

Segreti e trucchi

- Non fare i gusci troppo sottili, altrimenti rischiano di rompersi quando li sforni.
- Se usi stampi in silicone, considera che potrebbero richiedere 2-3 minuti in più di forno, o anche qualcosa in più se sono più profondi.
- I ripieni devono essere freddi e abbastanza compatti, non molli.
- La crema di ricotta e speck è meglio frullarla bene, così il ripieno resta più uniforme e più gradevole da mangiare.
- Lo speck è già saporito: il sale va sempre controllato solo alla fine.
- Se vuoi servirle per un buffet, puoi preparare i gusci il giorno prima e conservarli vuoti, poi farcirli all'ultimo momento.

Conservazione

I gusci vuoti si conservano in frigorifero per circa 2 giorni, ben chiusi in un contenitore.

I ripieni si conservano separatamente in frigorifero per circa 1-2 giorni.

Una volta farcite, è meglio consumarle in giornata.

I gusci vuoti si possono anche congelare, ben protetti, per circa 1 mese. Meglio invece non congelare le crostatine già farcite.

Variante utile

Se vuoi, al posto del patè di tonno puoi usare anche un **patè di prosciutto** preparato in modo molto semplice: frulla 100 g di prosciutto cotto con 80 g di formaggio spalmabile e una macinata di pepe. Viene delicato, cremoso e molto adatto anche alla colazione salata.