

Muffin chetogenici di pollo e tacchino con scamorza

Piccoli muffin salati preparati con macinato di pollo e tacchino e scamorza, morbidi e saporiti, con una superficie di formaggio leggermente gratinata. Una ricetta semplice che trasforma la carne macinata in pratiche monoporzioni, perfette da accompagnare con una fresca insalata.

Prima di iniziare...

Grattugia la scamorza e dividila in **due parti da 40 g**: una servirà per l'impasto e una per la copertura finale.

Prepara **9 pirottini di silicone** sistemati nello stampo da muffin e preriscalda il forno statico a **180 °C**.

☐ Ingredienti

Per 9 muffin:

- 500 g di macinato di pollo e tacchino
- 1 uovo medio
- 40 g di scamorza grattugiata
- sale q.b.
- pepe q.b.
- paprika q.b.

Per la superficie:

- 40 g di scamorza grattugiata

i ☐ Info rapide

Preparazione: circa 10 minuti

Cottura: circa 33–35 minuti

Forno: statico, 180 °C

Resa: 9 muffin

Porzione consigliata per un pasto: 3 muffin accompagnati da un'insalata

☐ ☐ Procedimento

Metti il macinato di pollo e tacchino in una ciotola.

Aggiungi l'uovo, **40 g di scamorza grattugiata**, sale, pepe e paprika.

Amalgama bene fino a distribuire uniformemente tutti gli ingredienti.

Dividi il composto nei **9 pirottini**, distribuendolo in modo uniforme.

Sistema delicatamente la superficie e inforna a **180 °C per 25 minuti**.

Trascorso questo tempo, distribuisce sui muffin i restanti **40 g di scamorza grattugiata**.

Prosegui la cottura per altri **8–10 minuti**, fino a quando la scamorza sarà sciolta e leggermente gratinata.

La carne di pollo e tacchino deve essere completamente cotta anche al centro. Con un termometro da cucina, la temperatura interna deve raggiungere almeno **74 °C**.

Lascia riposare i muffin per qualche minuto prima di sfornarli.

☐ **Consistenza**

I muffin hanno una struttura morbida e compatta, facile da tagliare e piacevole da mangiare.

La scamorza inserita nell'impasto rende la carne più gustosa, mentre quella aggiunta negli ultimi minuti crea una copertura morbida e leggermente gratinata.

☐ **Metodo tecnico**

La cottura in piccoli stampi permette al macinato di pollo e tacchino di cuocere in modo uniforme.

La scamorza viene utilizzata in **due momenti**: una parte viene incorporata direttamente nella carne, mentre la seconda viene aggiunta verso fine cottura per creare la copertura di formaggio.

La temperatura al cuore di **74 °C** permette di verificare facilmente la corretta cottura del macinato di pollo e tacchino.

☐ **Conservazione**

Lascia raffreddare completamente i muffin e conservali in frigorifero, in un contenitore ben chiuso.

Al momento di servirli, scaldali fino a quando anche il centro sarà ben caldo e la scamorza tornerà morbida.

☐ **Segreti e trucchi**

Distribuisce il composto nei **9 pirottini in quantità simili**: in questo modo i muffin cuoceranno in maniera uniforme.

Amalgama la carne solo il tempo necessario per distribuire bene uovo, scamorza e spezie.

Aggiungi la scamorza sulla superficie negli ultimi **8–10 minuti di forno**: si scioglierà formando una copertura più evidente e appetitosa.

Per comporre un pranzo o una cena, puoi servire **3 muffin con una semplice insalata**, aggiungendo il condimento secondo le tue esigenze.

☐ **Valori nutrizionali**

Valori indicativi calcolati utilizzando valori medi per macinato di pollo e tacchino, uovo e scamorza.

Ricetta completa – 9 muffin

- Energia: circa **1.180 kcal**
- Proteine: circa **136 g**
- Grassi: circa **70 g**
- Carboidrati: circa **1,5 g**

Per 1 muffin

- Energia: circa **131 kcal**
- Proteine: circa **15 g**
- Grassi: circa **7,8 g**
- Carboidrati: circa **0,2 g**

3 muffin

- Energia: circa **393 kcal**
- Proteine: circa **45 g**
- Grassi: circa **23 g**
- Carboidrati: circa **0,5 g**

☐ Scopri altre ricette nella categoria **Secondi piatti chetogenici**.

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.