

Muffin salati chetogenici senza uova morbidi e facili

Ingredienti (per 6 muffin)

- 150 g di ricotta ben scolata
- 80 g di formaggio spalmabile neutro
- 120 g di farina di mandorle **finissima**
- 25 g di fibra di avena
- 15 g di semi di lino macinati finemente
- 8 g di psillio in polvere **fine**
- 8 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 cucchiaino raso di sale
- 20 ml di olio extravergine delicato
- 60 ml di acqua tiepida
- 20 g di parmigiano o grana grattugiato
- 1 pizzico di paprika dolce oppure origano

□ Se non hai il lino macinato, puoi usare con cautela la farina di lino. Ti consigliamo però di iniziare con una quantità leggermente più bassa rispetto a quella indicata in ricetta e aggiungere il resto poco alla volta solo se serve, osservando sempre la consistenza dell'impasto.

Facoltativo:

- 30–40 g di scamorza a piccoli cubetti oppure
- olive a pezzetti q.b.

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Riposo breve: 3 minuti
- Cottura: 25–28 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6 muffin
- Peso stimato di 1 muffin: circa 65–70 g
- Stampo consigliato: stampo da muffin da 6 cavità

Procedimento

1. Preriscalda il forno statico a 180°C.
2. Prepara lo stampo da muffin con pirottini oppure ungiilo leggermente.
3. In una ciotola capiente mescola molto bene farina di mandorle, fibra di avena, semi di lino macinati finemente, psillio, lievito, sale, parmigiano e paprika oppure origano. Questo passaggio è importante per distribuire in modo uniforme gli ingredienti che aiutano struttura e consistenza.
4. In un'altra ciotola unisci ricotta, formaggio spalmabile, olio e acqua tiepida.

5. Mescola bene fino a ottenere una base cremosa e omogenea.
6. Versa gli ingredienti umidi nella ciotola dei secchi.
7. Mescola con una spatola fino a ottenere un impasto morbido, denso e uniforme.
8. Se vuoi, aggiungi scamorza a piccoli cubetti oppure olive a pezzetti e incorporale delicatamente.
9. Lascia riposare l'impasto per 3 minuti, così i leganti finiscono di assorbire bene i liquidi.
10. Dividi l'impasto nelle 6 cavità dello stampo.
11. Cuoci in forno statico per 25–28 minuti, finché i muffin risultano dorati in superficie e ben cotti.
12. Lasciali riposare pochi minuti nello stampo, poi trasferiscili su una griglia per il raffreddamento completo.

Consistenza

L'impasto deve essere denso, cremoso e ben sostenuto, non liquido. Una volta distribuito nello stampo deve restare fermo senza colare.

Dopo la cottura i muffin devono risultare morbidi, soffici e ben cotti all'interno, senza effetto crudo o bagnato.

Metodo tecnico

In questa ricetta ricotta e formaggio spalmabile aiutano a dare morbidezza e una consistenza più piacevole, mentre psillio e lino sostengono la struttura anche senza uova.

La fibra di avena alleggerisce il risultato finale e aiuta a mantenere l'impasto più equilibrato.

Il formato muffin rende questa preparazione particolarmente affidabile, perché facilita una cottura uniforme anche negli impasti senza uova.

Conservazione

- A temperatura ambiente: fino a 1 giorno, ben coperti
- In frigorifero: 2–3 giorni
- In freezer: sì

Sono ottimi anche tiepidi o leggermente riscaldati.

Segreti e trucchi

- Usa ricotta ben scolata, altrimenti l'impasto rischia di risultare troppo umido.
- Non riempire troppo le cavità dello stampo.
- Se usi stampo in silicone, potrebbero servire 2–3 minuti in più di cottura.
- Dopo la cottura, trasferiscili su una griglia per evitare umidità sul fondo.
- Per un gusto più deciso puoi aggiungere un pizzico di cipolla in polvere oppure erbe aromatiche.
- Se aggiungi scamorza o olive, non esagerare con la quantità per non appesantire troppo la struttura.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta:

- Calorie: circa 1360 kcal
- Carboidrati: circa 20 g
- Proteine: circa 45 g
- Grassi: circa 115 g

Per 1 muffin:

- Calorie: circa 227 kcal
- Carboidrati: circa 3,3 g
- Proteine: circa 7,5 g
- Grassi: circa 19,2 g
- **Peso stimato di 1 muffin: circa 65–70 g**
-
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce. **Keto Amica**