

Sformatini di ricotta al cacao o variegati

Morbidi come mini cheesecake, senza zucchero e 100% chetogenici

Questi sformatini nascono dalla ricetta che ho realmente preparato con ricotta e mascarpone.

Durante la prova, la versione completamente chiara, senza cacao, era risultata molto delicata e difficile da sfornare. Quella al cacao, invece, aveva mantenuto meglio la forma.

Il motivo è semplice: il cacao assorbe una parte dell'umidità dell'impasto, mentre la fibra di bambù contribuisce a renderlo più stabile. Per questo pubblico questa formula soltanto in due versioni:

- completamente al cacao;
- variegata, con impasto chiaro e impasto al cacao.

Il risultato rimane cremoso, morbido e simile a una piccola cheesecake cotta al forno. Dopo il completo raffreddamento e il riposo in frigorifero, gli sformatini acquistano maggiore stabilità. □

Informazioni rapide

Porzioni: 4 sformatini

Preparazione: circa 15 minuti

Cottura: 30–35 minuti

Forno: statico a 165 °C

Riposo: raffreddamento completo più almeno 2 ore in frigorifero

Stampini: 4 stampini monoporzione o vaschette in alluminio

Ingredienti per 4 sformatini

- 250 g di ricotta vaccina ben scolata
- 75 g di mascarpone
- 2 uova medie, circa 100–110 g senza guscio
- 1 tuorlo, circa 18 g
- 38–40 g di eritritolo a velo
- 6 g di fibra di bambù
- 5 g di cacao amaro in polvere
- vaniglia Bourbon in polvere oppure semi di vaniglia
- scorza grattugiata di ½ limone non trattato
- 1 pizzico di sale
- poco burro per imburrare gli stampini

Procedimento

1. Scolare la ricotta

Lasciate scolare molto bene la ricotta in un colino per almeno 30–60 minuti.

Se la ricotta è particolarmente morbida o ricca di siero, prolungate il riposo. Eliminare l'umidità in eccesso è fondamentale per ottenere sformatini più stabili.

2. Preparare gli stampini

Imburrate accuratamente il fondo e i bordi interni di quattro stampini monoporzione.

Anche utilizzando vaschette in alluminio, il burro aiuterà gli sformatini a staccarsi più facilmente dopo il completo raffreddamento.

Sistematicamente gli stampini sopra una teglia.

3. Preparare la crema

Mettete in una ciotola la ricotta ben scolata e il mascarpone.

Lavorateli con una frusta a mano oppure con una spatola fino a ottenere una crema uniforme.

Aggiungete le due uova e il tuorlo, uno alla volta, mescolando dopo ogni aggiunta senza montare eccessivamente il composto.

Unite l'eritritolo a velo, la vaniglia, la scorza grattugiata di limone e un pizzico di sale.

Amalgamate fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

4. Aggiungere la fibra di bambù

Setacciate la fibra di bambù e incorporatela gradualmente all'impasto.

Lasciate riposare il composto per circa 5–8 minuti, in modo che la fibra possa assorbire parte dell'umidità.

Al termine del riposo, l'impasto dovrà risultare cremoso e corposo, ma non liquido.

La consistenza può cambiare leggermente in base al tipo di ricotta utilizzato.

Versione completamente al cacao

Aggiungete i 5 g di cacao amaro a tutto l'impasto.

Amalgamate accuratamente fino a ottenere una crema dal colore uniforme e senza grumi di cacao.

Distribuite il composto nei quattro stampini imburrati, riempiendoli per circa tre quarti.

Con 5 g di cacao il gusto rimane delicato e non copre completamente quello della ricotta, del mascarpone e della vaniglia.

Versione variegata

Dividete l'impasto in due parti.

Lasciate una parte chiara e aggiungete i 5 g di cacao amaro soltanto alla seconda parte.

Mescolate fino a ottenere una crema al cacao uniforme.

Se la parte al cacao dovesse diventare molto più densa rispetto a quella chiara, aggiungete 1 cucchiaino di ricotta e amalgamate nuovamente.

Alternate negli stampini piccole cucchiariate di composto chiaro e composto al cacao.

Passate delicatamente uno stecchino una o due volte, senza mescolare troppo, per creare l'effetto variegato.

Riempite gli stampini per circa tre quarti.

Cottura

Preriscaldate il forno statico a **165 °C**.

Posizionate la teglia nella parte centrale del forno e cuocete gli sformatini per circa **30–35 minuti**.

Gli sformatini sono pronti quando:

- i bordi risultano ben rassodati;
- la superficie appare cotta;
- il centro è ancora morbido;
- muovendo leggermente lo stampino, il centro non ondeggia come una crema liquida.

Non prolungate eccessivamente la cottura nel tentativo di renderli completamente solidi. Acquisteranno maggiore stabilità durante il raffreddamento e il riposo in frigorifero.

Spegnete il forno e lasciateli riposare all'interno per circa 5–8 minuti, con lo sportello leggermente socchiuso.

❄ Raffreddamento e riposo

Lasciate raffreddare completamente gli sformatini all'interno dei loro stampini.

Quando avranno raggiunto la temperatura ambiente, trasferiteli in frigorifero per almeno 2 ore.

Il metodo più sicuro consiste nel prepararli la sera, conservarli in frigorifero durante la notte e sformarli freddi la mattina successiva.

Il riposo è fondamentale: quando sono ancora tiepidi, gli sformatini risultano molto delicati e potrebbero rompersi.

Una volta sformati, potete lasciarli qualche minuto a temperatura ambiente oppure scaldarli appena.

Come sformarli

Passate delicatamente la punta di un coltello sottile lungo il bordo interno dello stampino.

Capovolgete lo stampino sul piatto con un movimento deciso ma delicato, quindi sollevatelo lentamente.

Se lo sformatino non si stacca subito, non forzatelo: passate nuovamente il coltello lungo il bordo e riprovate.

Non è comunque indispensabile estrarli. Potete gustarli direttamente nella vaschetta monoporzione, mantenendo intatta tutta la loro consistenza morbida e cremosa.

☐ **I segreti per una buona riuscita**

Utilizzate una ricotta ben scolata

Una ricotta troppo ricca di siero rende l'impasto più liquido e gli sformatini più fragili.

Non eliminate il riposo della fibra

La fibra di bambù deve avere il tempo di assorbire parte dell'umidità. Dopo 5–8 minuti l'impasto risulterà più corposo.

Non montate eccessivamente le uova

Incorporare troppa aria può far gonfiare velocemente gli sformatini in forno e farli abbassare durante il raffreddamento.

Non sformateli caldi

Da caldi sono ancora molto morbidi. Il riposo in frigorifero permette alla struttura di compattarsi meglio.

Non cuoceteli troppo

Devono restare morbidi e cremosi. Una cottura eccessiva potrebbe renderli asciutti e far perdere la consistenza simile a una cheesecake.

Conservazione

Gli sformatini si conservano in frigorifero, ben coperti, per circa **2–3 giorni**.

Sono pratici anche da portare al lavoro o in viaggio, soprattutto se preparati in vaschette monoporzione dotate di coperchio.

Il coperchio deve essere applicato soltanto dopo il completo raffreddamento e non deve mai essere utilizzato durante la cottura.

Per evitare la formazione di condensa, lasciate raffreddare completamente gli sformatini prima di chiuderli.

□ Come gustarli

Gli sformatini possono essere serviti freddi oppure lasciati riposare per qualche minuto a temperatura ambiente.

La versione completamente al cacao risulta più uniforme e leggermente più stabile, mentre quella variegata mantiene anche il gusto delicato della ricotta e della vaniglia.

Sono perfetti per una colazione dolce, una merenda golosa oppure come piccolo dessert chetogenico da preparare in anticipo. □

Valori nutrizionali indicativi

Ricetta completa – 4 sformatini

Calorie: circa 1.015 kcal

Proteine: circa 49 g

Grassi: circa 85 g

Carboidrati totali: circa 14 g

Per 1 sformatino

Calorie: circa 254 kcal

Proteine: circa 12,3 g

Grassi: circa 21,3 g

Carboidrati totali: circa 3,5 g

Il cacao incide soltanto in minima parte sui valori complessivi.

I valori nutrizionali sono stime indicative e possono variare in base alle marche e alla composizione della ricotta, del mascarpone e degli altri ingredienti utilizzati.

Calcolo nutrizionale elaborato sulla ricetta completa utilizzando valori medi di riferimento USDA/Cronometer. I dati sono indicativi e non sostituiscono il calcolo effettuato sui prodotti realmente utilizzati.

Una piccola coccola da preparare in anticipo

Questi sformatini sono un dolce semplice ma goloso, con una consistenza morbida e cremosa che ricorda una piccola cheesecake cotta al forno.

Il riposo in frigorifero completa la ricetta e permette di ottenere la consistenza migliore, soprattutto quando desiderate sfornarli e servirli nel piatto.

Keto Amica Oxi

ketosenzarinunce.com