

Tramezzino keto filante in frittata con prosciutto e Gouda

Una colazione salata 100% chetogenica, golosa, calda e filante, preparata utilizzando una fetta del nostro pane tramezzino keto al forno. Il pane si scalda direttamente dentro la frittata, mentre prosciutto e Gouda creano un cuore morbido e filante. Una ricetta veloce e saziante che, accompagnata da una bella insalata, può diventare tranquillamente anche un pranzo o una cena.

Prima di iniziare...

Per preparare questa ricetta utilizziamo **1 fetta del nostro Pane tramezzino keto al forno**, preparato in precedenza. È una delle idee nate proprio per mostrare quanto questo pane sia versatile: una volta pronto, può essere utilizzato non solo come semplice tramezzino, ma anche trasformato in una colazione calda e completamente diversa.

☐ Ingredienti

Per 1 porzione:

- 2 uova medie
- 1 fetta grande di **Pane tramezzino keto al forno**
- 25 g di prosciutto cotto
- 1 fetta di Gouda da 25 g
- cipollotto tagliato sottile q.b.
- 4 fette grandi di cetriolo
- 5 g di olio extravergine di oliva
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

i ☐ Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 5 minuti
- Tempo di cottura: circa 8–10 minuti
- Tempo totale: circa 15 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 1
- Cottura: padella antiaderente

☐ ☐ Procedimento

1. Rompi le uova in una ciotola, aggiungi il cipollotto tagliato sottile, sale e pepe e sbatti bene con una piccola frusta.
2. Scalda una padella antiaderente con una parte dell'olio extravergine di oliva.
3. Versa le uova nella padella e distribuiscile in modo uniforme.
4. Quando la base comincia a rapprendersi ma la superficie è ancora morbida, sistema al centro la fetta di pane tramezzino keto, tagliata in due triangoli.
5. Distribuisci sopra i 25 g di prosciutto cotto e la fetta di Gouda da 25 g.
6. Richiudi delicatamente la frittata attorno al tramezzino aiutandoti con una spatola.
7. Continua la cottura a fiamma moderata per qualche minuto, girando delicatamente la preparazione per farla dorare anche dall'altro lato.

8. Quando il Gouda è completamente sciolto e il tramezzino è ben caldo all'interno, trasferisci nel piatto.
9. Accompagna con le fette di cetriolo condite con il restante olio extravergine di oliva e una macinata di pepe.

☐ **Consistenza**

All'esterno la frittata deve risultare morbida ma ben dorata e sufficientemente compatta da racchiudere il tramezzino.

All'interno il pane rimane morbido, si riscalda completamente e assorbe leggermente il calore e l'umidità della preparazione. Il Gouda diventa cremoso e filante, mentre il prosciutto completa il ripieno con una parte saporita.

Il risultato è un tramezzino caldo, morbido e filante racchiuso dentro una frittata sottile.

☐ **Metodo tecnico**

La cottura avviene in due momenti.

Prima si lascia rapprendere leggermente la base di uova, in modo da creare una struttura capace di sostenere il pane e il ripieno.

Il tramezzino viene poi inserito quando la superficie delle uova è ancora abbastanza morbida da aderire bene. Richiudendo la frittata e continuando la cottura a temperatura moderata, il calore arriva gradualmente fino al centro: il pane si scalda senza asciugarsi e il Gouda ha il tempo di sciogliersi completamente.

È proprio questa cottura dolce e progressiva a creare il cuore filante.

❄ ☐ **Conservazione**

Questa preparazione dà il meglio appena fatta, quando il tramezzino è caldo e il formaggio ancora filante.

Se necessario, può essere conservata in frigorifero per circa 1 giorno, ben chiusa in un contenitore.

Per servirla nuovamente, scaldala qualche minuto in padella a fiamma bassa.

☐ **Segreti e trucchi**

- Utilizza il **Pane tramezzino keto al forno** già completamente raffreddato: mantiene meglio la sua struttura durante la cottura.
- Mantieni una fiamma medio-bassa dopo aver inserito il ripieno, così il formaggio riesce a sciogliersi bene.
- Il ripieno può cambiare ogni volta seguendo i propri gusti e quello che hai a disposizione.
- Per una versione più leggera puoi ridurre la quantità di formaggio oppure sostituire il Gouda con una piccola spolverata di Grana o con una quantità moderata di formaggio spalmabile.

- Puoi utilizzare anche verdure cotte e ben asciutte, altri formaggi o salumi compatibili con la tua alimentazione.
- Accompagnata da una bella insalata fresca diventa facilmente un piatto unico adatto anche al pranzo o alla cena.

☐ **Valori nutrizionali**

Valori indicativi per l'intera porzione, compreso il cetriolo e l'olio utilizzato:

- Energia: circa **460 kcal**
- Proteine: circa **32 g**
- Grassi: circa **34 g**
- Carboidrati netti: circa **5 g**

☐ Se ami iniziare la giornata con qualcosa di salato, scopri anche tutte le altre ricette nella categoria **Colazioni salate chetogeniche**.

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.