

# Ricottine keto al limone al microonde con caramello salato

Le ricottine keto al limone al microonde sono dolcetti morbidi, profumati e velocissimi da preparare, perfetti quando si desidera qualcosa di dolce senza accendere il forno tradizionale.

La base è semplice: ricotta, panna, uova e scorza di limone. In pochi minuti al microonde si trasformano in piccole tortine cremose, delicate e leggere al cucchiaio. Il caramello salato keto aggiunge una nota golosa, ma senza usare zucchero, succo d'arancia o canditi.

## Ingredienti

### Per le ricottine

- 250 g di ricotta ben scolata
- 60 ml di panna fresca liquida
- 2 uova
- 25 g di eritritolo a velo
- scorza grattugiata di 1 limone non trattato
- vaniglia q.b. facoltativa
- 1 pizzico piccolo di sale
- burro q.b. per ungere gli stampini

### Per il caramello salato keto

- 25 g di allulosio
- 10 g di burro
- 20 ml di panna fresca liquida
- 1 pizzico piccolo di sale

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura al microonde: circa 5-6 minuti
- Tempo di riposo: 5-10 minuti
- Tempo totale: circa 20 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4 ricottine piccole
- Peso finale stimato: circa 360-380 g
- Peso indicativo per porzione: circa 90-95 g
- Stampi consigliati: 4 stampini monoporzione adatti al microonde

## Procedimento

1. Metti la ricotta in una ciotola e lavorala con una spatola per ammorbidirla.
2. Aggiungi la panna fresca liquida e mescola fino a ottenere una crema più morbida.

3. Unisci l'eritritolo a velo, la scorza grattugiata del limone, la vaniglia se la usi e un pizzico piccolo di sale.
4. Aggiungi le uova e mescola bene fino a incorporarle completamente.
5. Per una consistenza più liscia e vellutata, frulla il composto con il minipimer per pochi secondi. Questo passaggio è consigliato, perché rende la ricotta meno granulosa.
6. Imburra leggermente gli stampini adatti al microonde.
7. Distribuisci il composto negli stampini, riempiendoli fino a circa 3/4.
8. Cuoci al microonde a 700 W per 4 minuti.
9. Controlla la consistenza e prosegui la cottura a intervalli di 30 secondi, ruotando gli stampini se il microonde cuoce in modo irregolare.
10. Il tempo totale sarà di circa 5-6 minuti, ma può cambiare in base alla grandezza degli stampini e alla potenza del microonde.
11. Le ricottine sono pronte quando i bordi sono rassodati e il centro è ancora leggermente morbido.
12. Lasciale riposare 5-10 minuti prima di servirle. Durante il riposo si stabilizzano e diventano più compatte.

## **Caramello salato keto al microonde**

1. Metti l'alluloso e il burro in una ciotolina adatta al microonde.
2. Scalda a 600 W per 30 secondi.
3. Mescola bene.
4. Prosegui a intervalli di 15-20 secondi, mescolando ogni volta, finché il composto diventa leggermente dorato.
5. Aggiungi la panna fresca e il pizzico di sale.
6. Mescola bene e scalda ancora a 600 W per 15-20 secondi.
7. Lascia intiepidire leggermente il caramello keto.
8. Versa una piccola colata sopra ogni ricottina prima di servire.

## **Consistenza**

Prima della cottura il composto deve essere cremoso, morbido e abbastanza fluido, simile a una crema liscia di ricotta.

Dopo la cottura le ricottine devono risultare compatte ma morbide, non asciutte. Il centro può sembrare appena tremolante appena uscito dal microonde: con il riposo si rassoda.

La consistenza finale deve essere delicata, cremosa e leggermente umida, non spugnosa.

## **Metodo tecnico**

Questa ricetta funziona perché le uova, cuocendo al microonde, rassodano la ricotta e trasformano il composto in piccole tortine morbide.

La panna serve ad ammorbidire la struttura e a evitare un risultato troppo compatto. La scorza di limone profuma senza aggiungere liquidi inutili, per questo è meglio non usare succo d'arancia e non aggiungere canditi.

Il punto più importante è non cuocere troppo. Se le ricottine restano qualche minuto in più del necessario, diventano asciutte e leggermente spugnose. Meglio fermarsi quando il centro è ancora morbido e lasciarle stabilizzare con il riposo.

## Conservazione

Le ricottine keto al limone si conservano in frigorifero per 1-2 giorni, ben coperte con pellicola o in un contenitore chiuso.

Possono essere servite fredde oppure lasciate 10 minuti a temperatura ambiente prima di mangiarle.

Non consiglio di congelarle, perché la ricotta dopo lo scongelamento può diventare granulosa e perdere la sua consistenza cremosa.

Il caramello keto è meglio prepararlo al momento oppure conservarlo separato in frigorifero per 1 giorno e scaldarlo pochi secondi prima di servirlo.

## Segreti e trucchi

Per una ricottina più liscia, frulla sempre il composto con il minipimer prima della cottura.

Usa stampini bassi e non troppo stretti: cuociono meglio e in modo più uniforme.

Non riempire gli stampini fino all'orlo, perché in cottura il composto può gonfiarsi leggermente.

Non aggiungere succo di limone nella base, oppure usane solo poche gocce se vuoi un gusto più intenso. La scorza è sufficiente per dare profumo senza rendere il composto troppo liquido.

Per il caramello keto usa allulosio, non eritritolo. L'eritritolo tende a cristallizzare e può lasciare una consistenza sabbiosa, mentre l'allulosio dà un risultato più morbido e simile al caramello.

Versa poco caramello sopra ogni ricottina: basta una colata sottile per dare sapore senza appesantire il dolce.

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 950 kcal
- Carboidrati: circa 9 g
- Proteine: circa 35 g
- Grassi: circa 86 g

### Per 1 ricottina

Considerando 4 ricottine:

- Calorie: circa 238 kcal
- Carboidrati: circa 2,2 g

- Proteine: circa 8,7 g
- Grassi: circa 21,5 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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](http://ketosenzarinunce.com).