

Crostata salata chetogenica con 4 tuorli avanzati

Per la base

- 4 tuorli
- 120 g farina di mandorle finissima
- 35 g fibra di bambù
- 25 g parmigiano grattugiato finissimo
- 70 g burro freddo a pezzetti
- 6 g psillio in polvere fine
- 2 g sale
- pepe q.b.
- 10 g acqua fredda solo se serve

Per il ripieno

- 250 g ricotta ben scolata
- 70 g feta sbriciolata
- 15 g parmigiano grattugiato finissimo
- 1 cipollotto piccolo
- 5 g burro
- 1 uovo intero
- pepe q.b.
- sale solo se necessario

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 25 minuti
- Tempo di riposo: 20 minuti
- Tempo di cottura: 35 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora e 20 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 8
- Peso finale stimato: circa 700 g
- Stampo consigliato: tortiera da 20 cm

Procedimento

1. In una ciotola unisci farina di mandorle, fibra di bambù, parmigiano, psillio, sale e pepe.
2. Aggiungi il burro freddo a pezzetti e lavoralo con le dita fino a ottenere un composto sabbioso.
3. Unisci i 4 tuorli e impasta il minimo necessario, solo fino a formare un panetto compatto.
4. Se il composto fatica a stare insieme, aggiungi 10 g di acqua fredda. Non aggiungerne di più a meno che sia davvero indispensabile.
5. Schiaccia leggermente il panetto, avvolgilo e lascialo riposare in frigorifero per 20 minuti.
6. Nel frattempo affetta finemente il cipollotto e fallo appassire in padella con 5 g di burro per 2–3 minuti, solo finché diventa morbido. Lascialo intiepidire.

7. In una ciotola prepara il ripieno unendo ricotta ben scolata, feta sbriciolata, parmigiano, uovo intero, pepe e cipollotto intiepidito. Mescola bene fino a ottenere un composto cremoso ma compatto. Assaggia e aggiungi sale solo se serve davvero.
8. Riprendi l'impasto e stendilo tra due fogli di carta forno a uno spessore di circa 4–5 mm.
9. Rivesti la tortiera, sistema bene il fondo e i bordi e bucherella la base con una forchetta.
10. Cuoci la base vuota in forno statico già caldo a **170°C** per **12 minuti**.
11. Tira fuori la base, lasciala riposare 5 minuti, poi versa il ripieno e livellalo.
12. Rimetti in forno a **175°C** per **20–23 minuti**, finché il ripieno sarà ben fermo e la superficie leggermente dorata.
13. Lascia intiepidire almeno 20 minuti prima di tagliarla.

Consistenza

Prima della cottura la base deve risultare compatta, modellabile e non appiccicosa. Il ripieno deve essere cremoso ma non liquido.

Dopo la cottura la crostata resta friabile sotto, stabile ai bordi e morbida al centro, con un ripieno saporito e ben legato.

Metodo tecnico

La precottura della base è il passaggio che aiuta davvero la riuscita, perché evita che il ripieno bagni troppo il fondo. La ricotta deve essere ben scolata e il cipollotto va appassito solo leggermente, così resta dolce ma non rilascia troppa acqua. La feta dà sapore e struttura, mentre l'uovo tiene insieme il ripieno senza renderlo pesante.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 2 giorni, ben chiusa.

Si può riscaldare in forno per 8–10 minuti a 160°C oppure gustare anche tiepida.

Si può congelare già cotta e ben porzionata, anche se appena fatta resta più piacevole.

Segreti e trucchi

- La ricotta deve essere ben scolata, altrimenti il ripieno diventa troppo umido.
- La farina di mandorle deve essere finissima, non granulosa.
- Il parmigiano va usato grattugiato molto fine, sia nella base sia nel ripieno.
- Non lavorare troppo la base, altrimenti perde friabilità.
- Se la cucina è calda, dopo aver rivestito lo stampo rimetti la base in frigorifero per 10 minuti prima della precottura.
- La feta è già saporita: il sale va aggiunto solo dopo aver assaggiato il ripieno.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 2240 kcal
- Carboidrati: circa 24 g
- Proteine: circa 86 g

- Grassi: circa 196 g
- Peso finale della ricetta: circa 700 g

Per 1 porzione (8 porzioni)

- Calorie: circa 280 kcal
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 10,7 g
- Grassi: circa 24,5 g
- Peso della singola porzione: circa 87 g

Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica.