

# Lasagna chetogenica con carne piccante e formaggio filante

Una **lasagna chetogenica** ricca, saporita e molto filante, preparata con **crespelle keto al posto della pasta**.

Gli strati restano morbidi, la carne è piccante e speziata, la salsa rossa avvolge tutto e il formaggio in superficie crea quella gratinatura golosa che fa subito cena speciale.

## Per le crespelle keto

- 3 uova medie
- 120 g formaggio spalmabile tipo Philadelphia
- 20 g farina di mandorle finissima
- 5 g psillio in polvere finissima
- 1 pizzico di sale
- 5 g burro oppure olio delicato per ungere la padella

Con queste dosi dovresti ottenere circa **5-6 crespelle sottili**, dipende dal diametro della padella.

Per il ripieno di carne piccante

- 500 g carne macinata di manzo oppure mista
- 15 g olio extravergine d'oliva delicato
- 250 g passata di pomodoro senza zuccheri aggiunti
- 20 g concentrato di pomodoro
- 1 cucchiaino paprika dolce
- 1/2 cucchiaino paprika piccante oppure peperoncino q.b.
- 1/2 cucchiaino aglio in polvere
- 1/2 cucchiaino cipolla in polvere, se disponibile
- 1 pizzico di cumino, facoltativo ma molto adatto allo stile messicano
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Per gli strati e la superficie

- 180 g scamorza, provola dolce o mozzarella ben scolata
- 40 g grana grattugiato
- erba cipollina o prezzemolo q.b., facoltativo
- 1 cucchiaio di yogurt greco o panna acida per servire, facoltativo

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 25 minuti
- **Cottura:** 25-30 minuti
- **Tempo totale:** circa 55 minuti
- **Difficoltà:** media
- **Porzioni:** 6
- **Teglia consigliata:** piccola/media, circa 20 x 20 cm oppure simile
- **Peso finale stimato:** circa 1,1-1,2 kg

Procedimento

## 1. Prepara le crespelle keto

In una ciotola frulla le uova con il formaggio spalmabile, la farina di mandorle, lo psillio e un pizzico di sale.

Lascia riposare l'impasto per **5 minuti**: lo psillio inizierà ad assorbire i liquidi e la pastella diventerà più stabile.

Scalda una padella antiaderente leggermente unta e cuoci le crespelle una alla volta, sottili ma non troppo fragili.

Devono restare morbide, elastiche e facili da spostare.

Lasciale raffreddare prima di montare la lasagna.

---

## 2. Prepara la carne piccante

In una padella capiente scalda l'olio, aggiungi la carne macinata e falla rosolare bene.

Sgrana la carne con un cucchiaio, così il ripieno resta uniforme e non compatto.

Aggiungi sale, pepe, paprika dolce, paprika piccante, aglio in polvere, cipolla in polvere e cumino se lo usi.

Unisci la passata di pomodoro e il concentrato.

Mescola bene e lascia cuocere per circa **12-15 minuti**, finché la salsa si restringe.

Il ripieno deve risultare saporito, umido ma non acquoso.

---

Monta la lasagna

Sul fondo della teglia metti un velo sottile di salsa di carne.

Fai il primo strato con le crespelle keto.

Aggiungi una parte della carne piccante e una parte del formaggio.

Continua così:

**crespelle keto → carne piccante → formaggio → crespelle keto → carne → formaggio**

Termina con carne, scamorza o provola e grana grattugiato in superficie.

---

## Cuoci in forno

Cuoci in forno statico preriscaldato a **180°C** per circa **25-30 minuti**.

La lasagna è pronta quando il formaggio è ben sciolto, la superficie leggermente dorata e i bordi iniziano a sfrigolare.

Lasciala riposare **10 minuti** prima di tagliarla.

Questo passaggio è importante: appena uscita dal forno è molto morbida, mentre dopo il riposo si compatta meglio.

---

## Consistenza

Le crespelle sostituiscono la pasta tradizionale e creano strati morbidi, sottili e delicati.

Il ripieno deve essere cremoso ma non liquido: se la salsa resta troppo acquosa, la lasagna tende a sfaldarsi al taglio.

Dopo il riposo, la fetta resta morbida, filante e abbastanza stabile.

---

### Metodo tecnico

Il segreto di questa lasagna chetogenica è **non avere troppa umidità**.

Le crespelle sono più delicate della pasta classica, quindi la carne deve essere ben ristretta e il formaggio non deve rilasciare troppa acqua.

Per questo è meglio usare scamorza, provola o mozzarella molto ben scolata.

Se usi mozzarella fresca, tagliala prima e lasciala sgocciolare bene.

### Conservazione

La lasagna messicana chetogenica si conserva in frigorifero per **2-3 giorni**, ben chiusa in un contenitore ermetico.

Si può riscaldare in forno a 160°C oppure in microonde.

Può essere congelata già cotta, meglio divisa in porzioni.  
Si conserva in freezer per circa **1 mese**.

Per servirla, lasciala scongelare in frigorifero e poi scaldala in forno fino a quando torna morbida e filante.

---

## Segreti e trucchi

- Non montare la lasagna con la carne troppo liquida.
  - Fai raffreddare le crespelle prima di usarle negli strati.
  - Non esagerare con la passata: deve legare, non sommergere.
  - Per una versione meno piccante, usa solo paprika dolce.
  - Per una versione più golosa, aggiungi qualche cucchiaino di yogurt greco o panna acida solo dopo la cottura, al momento di servire.
  - Se vuoi un sapore più messicano, aggiungi cumino, peperoncino e una punta di origano.
  - Se usi tortillas low carb già pronte al posto delle crespelle, controlla sempre bene i carboidrati in etichetta e ricalcola i valori nutrizionali.
- 

## Valori nutrizionali stimati

### Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 2770 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 25 g
- **Proteine:** circa 171 g
- **Grassi:** circa 210 g

### Per 1 porzione, dividendo la lasagna in 6 porzioni

- **Calorie:** circa 462 kcal
- **Carboidrati totali:** circa 4,2 g
- **Proteine:** circa 28,5 g
- **Grassi:** circa 35 g

I valori sono stimati e possono cambiare in base al tipo di carne, formaggio e formaggio spalmabile utilizzati.

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**  
Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](https://ketosenzarinunce.com).