

Frittelle chetogeniche di ricotta in padella

Queste frittelle chetogeniche di ricotta in padella sono piccole, soffici, alte e molto piacevoli da mangiare. Sono perfette per una colazione diversa dal solito, semplice ma golosa, e si preparano con un impasto facile da lavorare. Il risultato è morbido, delicato e appagante, con una consistenza tenera che le rende davvero irresistibili.

Ingredienti

Per circa 10 frittelle piccole

- 250 g di ricotta
- 2 uova
- 60 g di farina di mandorle finissima
- 20 g di fibra di avena
- 4 g di lievito per dolci
- 10 g di dolcificante
- 1 pizzico di sale
- burro oppure olio delicato q.b. per ungere la padella

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 8-10 minuti
- **Tempo totale:** circa 20 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** circa 10 frittelle piccole
- **Formato consigliato:** padella con stampi tondi piccoli

Procedimento

1. Metti la ricotta in una ciotola e lavorala bene con un cucchiaino oppure con una frusta a mano, in modo da renderla più liscia e uniforme.
2. Aggiungi le uova e mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Unisci il dolcificante e il pizzico di sale.
4. Aggiungi la farina di mandorle, la fibra di avena e il lievito.
5. Mescola con cura fino a ottenere un impasto denso, morbido e cremoso.
6. Lascia riposare il composto per 2-3 minuti, così la fibra di avena assorbe parte dell'umidità.
7. Ungi leggermente la padella con stampi e scaldala a fuoco basso.
8. Versa l'impasto nelle cavità, riempiendole per circa due terzi o poco più.
9. Copri con coperchio e cuoci dolcemente finché la base risulta dorata e la superficie inizia a rassodarsi.
10. Gira delicatamente ogni frittella e completa la cottura anche dall'altro lato, sempre a fuoco basso.

Consistenza

L'impasto deve risultare **denso, cremoso e cucchiabile**.
Non deve essere liquido, ma neppure duro.

Da cotte, queste frittelle devono venire:

- piccole
- abbastanza alte
- soffici
- tenere all'interno
- leggermente umide ma non bagnate

Metodo tecnico

In questa ricetta la ricotta porta morbidezza, umidità e sapore, mentre la farina di mandorle e la fibra di avena aiutano a dare struttura. Il breve riposo prima della cottura è importante perché permette agli ingredienti secchi di assorbire meglio i liquidi e rende l'impasto più stabile.

Per ottenere frittelle più alte e soffici, la cottura deve essere dolce. Se il fuoco è troppo alto, colorano troppo in fretta fuori e restano troppo morbide dentro.

Conservazione

Si conservano in frigorifero per circa 2 giorni, ben chiuse in un contenitore.

Prima di servirle puoi scaldarle leggermente in padella oppure per pochi secondi al microonde.

Si possono anche congelare, meglio se già separate con un pezzetto di carta forno tra una e l'altra.

Segreti e trucchi

- Se la ricotta è molto fredda di frigorifero, lavorala prima qualche minuto: l'impasto verrà più uniforme.
- Non alzare troppo il fuoco, altrimenti si colorano fuori ma restano troppo delicate dentro.
- Non riempire gli stampi fino al bordo: così avranno spazio per gonfiare meglio.
- Se vuoi una consistenza ancora più liscia, puoi schiacciare bene la ricotta prima di unire il resto degli ingredienti.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 922 kcal
- **Carboidrati:** circa 15,5 g
- **Proteine:** circa 41,5 g
- **Grassi:** circa 74 g

Per 1 frittella, se ne ottieni 10

- **Calorie:** circa 92 kcal

- **Carboidrati:** circa 1,6 g
- **Proteine:** circa 4,2 g
- **Grassi:** circa 7,4 g

Per una porzione da 3 frittelle

- **Calorie:** circa 277 kcal
- **Carboidrati:** circa 4,7 g
- **Proteine:** circa 12,5 g
- **Grassi:** circa 22,2 g
-
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica