

Omelette dolce ai mirtilli con crema di formaggio

Questa omelette dolce ai mirtilli è una colazione chetogenica completa, preparata senza farine e con una quantità controllata di frutta. Le uova e il formaggio spalmabile apportano proteine e grassi, mentre i mirtilli aggiungono freschezza, colore e una piacevole nota leggermente acidula.

È particolarmente adatta a chi ama iniziare la giornata con qualcosa di dolce, ma desidera una colazione semplice, saziante e pronta in pochi minuti. L'omelette rimane morbida, i mirtilli diventano leggermente cremosi durante la cottura e la crema di formaggio completa il piatto con una consistenza fresca e vellutata.

Prima di iniziare...

Per ottenere un'omelette abbastanza spessa da poter essere richiusa facilmente, utilizzate una padella antiaderente da **16–18 cm di diametro**.

La cottura deve avvenire sempre a fuoco medio-basso: una temperatura troppo alta cuocerebbe velocemente l'esterno, lasciando l'interno ancora troppo umido, oppure renderebbe le uova asciutte e gommose.

Scegliete un formaggio spalmabile naturale, preferibilmente senza zuccheri aggiunti, controllando sempre i valori riportati sull'etichetta.

Ingredienti

Per l'omelette

- 2 uova medie (**circa 100 g senza guscio**)
- 40 g di mirtilli freschi
- 20 g di formaggio spalmabile
- Eritritolo o altro dolcificante adatto alla cottura, a piacere
- Un pizzico di vaniglia in polvere, facoltativo
- Un pizzico di sale
- Poco burro chiarificato o ghee per ungere la padella

Per la crema di formaggio

- 40 g di formaggio spalmabile
- Eritritolo a velo o altro dolcificante, a piacere
- 1 cucchiaino di panna fresca (**circa 5 g**), facoltativo
- In alternativa, poco latte di mandorla senza zuccheri
- Cacao amaro in polvere q.b.
- Eritritolo a velo q.b., facoltativo

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 7 minuti
- **Cottura:** 6–8 minuti
- **Tempo totale:** circa 15 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 190–200 g
- **Padella consigliata:** antiaderente da 16–18 cm

Procedimento

Preparazione dell'omelette

1. Mettete il formaggio spalmabile destinato all'omelette in una ciotola e lavoratelo brevemente con una forchetta.
2. Aggiungete prima una piccola quantità di uovo e mescolate fino a ottenere una crema senza grumi. Unite quindi le uova rimanenti, il dolcificante, la vaniglia, se gradita, e un pizzico di sale.
3. Sbattete delicatamente il composto fino a renderlo omogeneo, evitando di incorporare troppa aria.
4. Lavate i mirtilli e asciugateli accuratamente con carta da cucina.
5. Scaldate una padella antiaderente da 16–18 cm a fuoco medio-basso e ungetela con una quantità minima di burro chiarificato o ghee.
6. Versate il composto di uova nella padella e distribuite subito i mirtilli sulla superficie, cercando di sistemarli in modo uniforme.
7. Cuocete senza mescolare. Quando i bordi iniziano a staccarsi e la superficie appare ancora morbida ma non completamente liquida, richiudete delicatamente l'omelette a mezzaluna.
8. Lasciatela sul fuoco ancora per circa 30–60 secondi, quindi trasferitela immediatamente nel piatto. Non prolungate eccessivamente la cottura, perché i mirtilli potrebbero rompersi completamente e l'omelette diventare asciutta.

Preparazione della crema di formaggio

9. In una ciotolina lavorate il formaggio spalmabile con il dolcificante.
10. Per ottenere una crema più soffice, aggiungete un cucchiaino di panna fresca oppure pochissimo latte di mandorla senza zuccheri. Mescolate fino a raggiungere una consistenza liscia e cremosa.
11. Servite la crema accanto all'omelette e completate con una leggera spolverata di cacao amaro e, se desiderato, poco eritritolo a velo.

Consistenza del composto

Il composto di uova deve risultare fluido e omogeneo, senza grossi grumi di formaggio. Non deve essere montato: è sufficiente amalgamare bene gli ingredienti.

La crema di accompagnamento, invece, deve essere morbida ma abbastanza sostenuta da mantenere la forma nel piatto. Aggiungete quindi la panna o il latte di mandorla poche gocce alla volta.

Metodo tecnico

La cottura lenta permette alle proteine delle uova di rassodarsi gradualmente, mantenendo l'omelette morbida e flessibile.

I mirtilli vengono aggiunti direttamente in padella per evitare che, mescolandoli prima nell'impasto, rilascino troppo succo e colorino completamente il composto. Richiudere l'omelette quando la superficie è ancora leggermente morbida consente al calore residuo di completare la cottura senza asciugarla.

Conservazione

Questa omelette offre il meglio appena preparata.

Se necessario, può essere conservata in frigorifero per un massimo di **24 ore**, all'interno di un contenitore ben chiuso. Conservate la crema di formaggio separatamente e aggiungetela soltanto al momento di servire.

La congelazione non è consigliata, perché sia i mirtilli sia la crema potrebbero perdere la loro consistenza.

Segreti e trucchi

- Utilizzate mirtilli ben asciutti per non aggiungere umidità al composto.
- Lasciate il formaggio spalmabile qualche minuto a temperatura ambiente: sarà più facile amalgamarlo alle uova.
- Non utilizzate una padella troppo grande, altrimenti l'omelette risulterà sottile e difficile da richiudere.
- Mantenete sempre il fuoco medio-basso e abbiate un po' di pazienza.
- Se la superficie rimane troppo liquida, coprite la padella per pochi secondi prima di richiudere l'omelette.
- Aggiungete il liquido alla crema poco alla volta: ne basta davvero una quantità minima.

Valori nutrizionali indicativi

Calcolati considerando eritritolo, 5 g di panna fresca e una quantità minima di grasso per la padella.

Ricetta intera – 1 porzione

- **Energia:** circa 331 kcal
- **Proteine:** circa 24 g
- **Grassi:** circa 22 g
- **Carboidrati totali:** circa 7,2 g

Poiché la ricetta corrisponde a una sola porzione, i valori dell'intera preparazione e quelli per porzione coincidono.

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.