

Torta salata chetogenica rovesciata al radicchio, salsiccia e formaggi

Una torta salata rustica e saporita, con una base morbida alle mandorle e yogurt, radicchio tenero, salsiccia e formaggi. Le rondelle di radicchio si sistemano sul fondo della teglia e, dopo la cottura, diventano la decorazione della torta.

L'impasto si prepara in una ciotola e si distribuisce al cucchiaino. Una volta rovesciata, la torta è pronta da portare in tavola calda o tiepida, con qualche foglia di rucola fresca. □

. Ingredienti

Per il fondo e il ripieno

- 250 g di radicchio lungo, peso pulito
- 200 g di salsiccia fresca di maiale, senza budello
- 100 g di scamorza grattugiata grossolanamente
- 100 g di Grana Padano grattugiato
- 10 g di olio extravergine d'oliva
- Sale e pepe q.b., con moderazione

Per l'impasto al cucchiaino

- 2 uova medie, circa 100 g senza guscio
- 80 g di yogurt greco bianco al 10% di grassi
- 100 g di farina di mandorle fine, non disoleata
- 10 g di farina di cocco fine e assorbente
- 20 g di Parmigiano grattugiato
- 10 g di olio extravergine d'oliva delicato
- 5 g di lievito istantaneo per preparazioni salate, non vanigliato
- Un pizzico di sale e pepe

Per servire, facoltativo: rucola fresca.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** circa 20 minuti
- **Tempo di cottura:** circa 35–45 minuti, secondo il forno
- **Tempo totale:** circa 55–65 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 4
- **Stampo:** tortiera rotonda da 26–28 cm
- **Forno:** statico, preriscaldato a 175 °C

Procedimento

1. **Prepara forno e radicchio.**

Preriscalda il forno a **175 °C statico**. Lava il radicchio, asciugalo accuratamente anche tra le foglie e taglialo trasversalmente in rondelle di circa **1,5 cm**, mantenendole il più possibile intere.

2. **Rivesti la teglia.**

Sistema la carta forno sul fondo e distribuisce i 10 g di olio, poco sale e pepe.

3. **Forma il primo strato.**

Disponi le rondelle di radicchio vicine, in un solo strato. Riempi gli spazi con le foglie rimaste, senza sovrapporre le rondelle.

4. **Aggiungi i formaggi e la salsiccia.**

Distribuisce sul radicchio la scamorza e il grana grattugiati, poi la salsiccia sbriciolata in piccoli pezzetti uniformi.

5. **Mescola gli ingredienti dell'impasto.**

In una ciotola amalgama le uova con lo yogurt greco e l'olio. Aggiungi il Parmigiano, le farine, il lievito, poco sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

6. **Lascia assorbire le farine.**

Attendi 3–5 minuti: l'impasto deve essere morbido e denso, da distribuire al cucchiaio. **Non aggiungere acqua.**

7. **Copri il ripieno.**

Distribuisce l'impasto a piccole cucchiaiate su tutta la superficie, anche vicino ai bordi. Unisci i mucchietti e livella con una spatolina sottile da pasticceria, o con il dorso di un cucchiaio, appena inumiditi con acqua fredda.

8. **Inforna.**

Sistema la teglia sul ripiano medio-basso. La cottura complessiva richiede indicativamente **35–45 minuti**: la copertura deve rassodarsi e dorare, e il ripieno deve cuocere completamente.

9. **Fai uscire il vapore.**

Negli **ultimi 10 minuti di cottura**, quando l'impasto è già rassodato, estrai brevemente la teglia e pratica due tagli a croce, dividendo la torta in quattro spicchi e aprendo la copertura. Rimetti in forno per terminare la cottura.

10. **Rovescia la torta.**

A cottura conclusa appoggia un piatto piano resistente al calore sopra la teglia. Proteggendo le mani con guanti da forno, capovolgi subito con un movimento deciso. Solleva lo stampo e rimuovi delicatamente la carta forno.

11. **Servi.**

Porta in tavola la torta calda o tiepida. Se desideri, sistema qualche foglia di rucola sotto il bordo aiutandoti con una paletta.

☐ **Consistenza**

La base deve risultare morbida, cotta e abbastanza sostenuta da reggere il ripieno. Il radicchio resta tenero, la salsiccia dà sapore e i formaggi legano gli ingredienti.

La superficie di radicchio conserva una naturale umidità; la base non deve presentare impasto crudo o bagnato.

Metodo tecnico

La cottura rovesciata permette all'impasto, disposto sopra il ripieno, di diventare la base della torta al momento di servirla.

Le uova legano il composto, la farina di mandorle dà corpo e la piccola quantità di farina di cocco assorbe parte dell'umidità. La spatolina appena bagnata facilita la stesura senza diluire l'impasto.

I tagli negli ultimi dieci minuti permettono al vapore di uscire e aiutano l'asciugatura.

Conservazione

Conserva la torta in frigorifero, ben coperta, per **2–3 giorni**. Lasciala intiepidire e riponila al fresco entro due ore dalla cottura.

Riscalda le porzioni in forno fino a renderle ben calde anche al centro. Aggiungi la rucola fresca al momento di servire.

Segreti e trucchi

- **Scegli la teglia in base alla copertura:** con 26 cm sarà più facile distribuire questa quantità di impasto; con 28 cm lo strato sarà più sottile.
- **Mantieni l'impasto denso e spalmabile:** l'acqua fredda serve soltanto a inumidire la spatolina, che non deve gocciolare.
- **Controlla la doratura:** se la copertura prende troppo colore prima che il ripieno sia cotto, proteggila con un foglio di alluminio e completa la cottura.
- **Sala poco:** salsiccia e formaggi sono già saporiti.

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** 2.579 kcal
- **Proteine:** 140,8 g
- **Grassi:** 210,4 g
- **Carboidrati netti:** 17,0 g
- **Fibre:** 24,2 g

Per 1 porzione (¼ di torta)

- **Calorie:** 645 kcal
- **Proteine:** 35,2 g
- **Grassi:** 52,6 g
- **Carboidrati netti:** 4,3 g
- **Fibre:** 6,1 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base delle quantità della ricetta, dei valori medi degli ingredienti e delle etichette di riferimento. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione. Strumenti come USDA FoodData Central e Cronometer possono aiutare a verificare il conteggio con gli ingredienti effettivamente utilizzati.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

