

Uova in camicia con salmone affumicato su mini pancake salati keto

Un piatto elegante, cremoso e saziante, perfetto per una colazione salata, un brunch oppure un pranzo leggero.

Al posto del pane prepariamo **4 piccoli pancake salati chetogenici**. Per comporre una porzione ne utilizzeremo 2, mentre gli altri 2 potranno essere conservati per il giorno successivo.

La morbidezza dei pancake, la sapidità del salmone affumicato e il cuore cremoso delle uova in camicia creano un piatto completo, gustoso e con pochissimi carboidrati.

Ingredienti

Per 4 mini pancake salati keto

- 1 uovo medio-grande
- 20 g di farina di mandorle
- 20 g di yogurt greco intero
- 5 g di Parmigiano grattugiato
- 1 g di lievito istantaneo per preparazioni salate, circa $\frac{1}{4}$ di cucchiaino
- 1 cucchiaino di acqua, solo se necessario
- un pizzico di sale
- pepe nero facoltativo
- circa 2 g di burro per ungere la padella

Per completare 1 porzione

- 2 mini pancake salati keto
- 2 uova grandi
- 100 g di salmone affumicato a fette
- 15–20 g di spinacini freschi
- 1 cucchiaio di aceto di vino bianco
- sale q.b.
- pepe nero macinato al momento q.b.

Informazioni rapide

- Preparazione: 15 minuti
- Cottura: circa 10 minuti
- Tempo totale: circa 25 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni del piatto completo: 1 persona
- Resa della pastella: 4 mini pancake
- Pancake utilizzati per 1 porzione: 2
- Diametro indicativo di ogni pancake: circa 7–8 cm
- Peso stimato della porzione completa: circa 270 g

Procedimento

Preparazione dei mini pancake salati

1. Rompete l'uovo in una ciotola e sbattetelo insieme allo yogurt greco.
2. In una seconda ciotolina mescolate la farina di mandorle, il Parmigiano, il lievito istantaneo e un pizzico di sale.
3. Unite gli ingredienti secchi al composto di uovo e yogurt.
4. Mescolate fino a ottenere una pastella liscia, omogenea e leggermente densa.
5. Lasciate riposare la pastella per circa 5 minuti, in modo che la farina di mandorle possa assorbire bene i liquidi.
6. Controllate la consistenza: la pastella deve scendere lentamente dal cucchiaino. Solamente se risultasse troppo densa, aggiungete 1 cucchiaino di acqua.
7. Scaldate una padella antiaderente a fiamma medio-bassa e ungetela con una sottile velatura di burro.
8. Dividete la pastella in 4 porzioni, formando piccoli pancake di circa 7–8 cm di diametro.
9. Cuoceteli per circa 2 minuti, finché i bordi saranno più asciutti e la parte inferiore leggermente dorata.
10. Girateli delicatamente con una spatola e proseguite la cottura per circa 1 minuto dall'altro lato.
11. Trasferite i pancake su un piatto. Per comporre questa ricetta ne utilizzeremo 2.

Preparazione delle uova in camicia

12. Riempite un pentolino con acqua e portatela quasi a ebollizione.
13. Aggiungete l'aceto di vino bianco e abbassate la fiamma. L'acqua deve fremere delicatamente, senza bollire con forza.
14. Rompete il primo uovo in una tazzina o in una piccola ciotola.
15. Create un leggero vortice nell'acqua con un cucchiaino.
16. Fate scivolare delicatamente l'uovo al centro del vortice.
17. Cuocetelo per circa 3 minuti, finché l'albume sarà rappreso ma il tuorlo resterà morbido.
18. Sollevate l'uovo con un mestolo forato e lasciatelo scolare per qualche secondo su carta da cucina.
19. Ripetete lo stesso procedimento con il secondo uovo.

Composizione del piatto

20. Sistemate 2 mini pancake salati nel piatto.
21. Distribuite sopra gli spinacini freschi.
22. Dividete il salmone affumicato tra i due pancake.
23. Adagiate un uovo in camicia sopra ciascun pancake.
24. Completate con pepe nero macinato al momento.
25. Aggiungete il sale solamente se necessario, perché il salmone affumicato e il Parmigiano sono già sapidi.
26. Servite immediatamente, mentre le uova sono ancora calde e il tuorlo è morbido e cremoso.

Consistenza

I mini pancake devono risultare morbidi, leggermente soffici e abbastanza compatti da sostenere la farcitura.

Il salmone rimane delicato e saporito, mentre il tuorlo, aprendosi, crea una crema naturale che avvolge gli spinacini e i pancake.

Metodo tecnico

La pastella non deve essere troppo liquida: i pancake devono mantenere la forma e sostenere il peso del salmone e delle uova.

Cuoceteli a fiamma medio-bassa. Una temperatura troppo alta li farebbe scurire esternamente prima che siano completamente cotti all'interno.

Per le uova in camicia, l'acqua deve fremere dolcemente. Un bollore troppo forte disperderebbe l'albume.

L'aceto aiuta l'albume a rapprendersi più velocemente intorno al tuorlo senza lasciare un sapore evidente nel risultato finale.

Conservazione

Il piatto completo con salmone e uova in camicia deve essere consumato appena preparato.

I 2 pancake avanzati possono essere conservati in frigorifero, all'interno di un contenitore ben chiuso, per circa 2 giorni.

Prima di utilizzarli, riscaldateli brevemente in padella a fiamma bassa.

I pancake possono anche essere congelati, separandoli con piccoli fogli di carta forno.

Segreti e trucchi

Utilizzate uova fresche: l'albume sarà più compatto e avvolgerà meglio il tuorlo.

Rompete sempre ogni uovo in una ciotolina prima di versarlo nell'acqua.

Non create un vortice troppo forte, altrimenti l'albume potrebbe allungarsi e perdere la forma.

Gli spinacini possono essere utilizzati crudi oppure appena appassiti in padella.

Per ottenere pancake della stessa dimensione, dividete la pastella utilizzando sempre lo stesso cucchiaino.

Valori nutrizionali stimati

La stima è calcolata utilizzando valori medi per gli ingredienti. Gli spinacini e l'aceto incidono solo minimamente sul totale.

Per tutti e 4 i mini pancake

- Calorie: circa 250 kcal

- Carboidrati: circa 2–3 g
- Proteine: circa 13 g
- Grassi: circa 20 g

Per 2 mini pancake utilizzati nella ricetta

- Calorie: circa 125 kcal
- Carboidrati: circa 1–1,5 g
- Proteine: circa 6,5 g
- Grassi: circa 10 g

Piatto senza pancake

Stima calcolata su **2 uova grandi e 100 g di salmone affumicato**:

- Calorie: circa 260–265 kcal
- Carboidrati: circa 1 g
- Proteine: circa 31 g
- Grassi: circa 14 g

Piatto completo con 2 mini pancake

- Calorie: circa 385–390 kcal
- Carboidrati: circa 2–2,5 g
- Proteine: circa 37–38 g
- Grassi: circa 24 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. 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.

La vostra Keto Amica ☐