

Bon roll chetogenico al forno con vitello, salsiccia e speck

Questo bon roll chetogenico al forno nasce come piatto furbo, ricco e molto pratico: si prepara una volta, si cuoce in forno e si può servire sia appena fatto sia il giorno dopo, tagliato a fette.

È una ricetta perfetta quando vuoi portare in tavola qualcosa di più importante senza complicarti troppo la vita. Dentro ci sono carne macinata di vitello, salsiccia, grana e un piccolo legante; fuori, una copertura di speck che profuma il rotolo e lo aiuta a restare morbido.

Ingredienti

Per circa **4 porzioni**

Per l'impasto

- 250 g carne macinata di vitello
- 250 g salsiccia, privata del budello
- 30 g grana grattugiato
- 1 albume
oppure 1 uovo piccolo
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- rosmarino o timo q.b., facoltativi
- aglio in polvere q.b., facoltativo

Per avvolgere

- 80–100 g speck a fette sottili

Nota: al posto dello speck puoi usare pancetta o bacon, ma lo speck resta la scelta più asciutta e, di solito, più leggera.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 15 minuti
- **Tempo di cottura:** 35–40 minuti
- **Tempo totale:** circa 50–55 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 4
- **Peso finale stimato:** circa 520–580 g cotti
- **Formato consigliato:** rotolo al forno da tagliare a fette

Procedimento

1. Metti in una ciotola la carne macinata di vitello.
2. Aggiungi la salsiccia privata del budello e sbriciolata bene con le mani.
3. Unisci il grana grattugiato, l'albume oppure l'uovo piccolo, pepe, eventuali erbe aromatiche e pochissimo sale.
4. Impasta con le mani fino a ottenere un composto uniforme e compatto.
5. Stendi un foglio di carta forno sul piano di lavoro.
6. Disponi sopra le fette di speck leggermente sovrapposte, formando un rettangolo.
7. Metti l'impasto di carne al centro dello speck e modellalo con le mani formando un rotolo compatto.
8. Aiutandoti con la carta forno, avvolgi lo speck intorno alla carne e chiudi bene il rotolo.
9. Trasferisci il bon roll in uno stampo stretto, tipo stampo da plumcake, oppure su una teglia rivestita con carta forno.
10. Cuoci in forno statico preriscaldato a **180°C per circa 35–40 minuti**.
11. Se durante la cottura esce molto liquido, puoi eliminarne una parte con attenzione verso fine cottura.
12. Lascia riposare il bon roll per almeno **10 minuti** prima di tagliarlo. Questo passaggio è importante: se lo tagli subito, rischia di perdere troppi succhi.
13. Taglia in **4 porzioni** e servi caldo, tiepido oppure a temperatura ambiente.

Consistenza

Il bon roll deve risultare compatto ma morbido, tagliabile a fette senza sbriciolarsi.

L'interno resta saporito e umido grazie alla salsiccia, mentre lo speck esterno crea una copertura più asciutta e profumata. Il grana aiuta a dare gusto e compattezza, senza trasformare il rotolo in un polpettone pesante.

Metodo tecnico

La proporzione tra vitello e salsiccia è il cuore della ricetta: il vitello alleggerisce il composto, mentre la salsiccia porta grasso, sapore e morbidezza.

L'albume funziona da legante leggero. Se hai albumi avanzati, è perfetto usarlo qui. Se invece vuoi una struttura un po' più ricca, puoi usare 1 uovo piccolo.

Lo speck va sovrapposto bene, così in cottura protegge il rotolo e aiuta a mantenerlo in forma.

Conservazione

Il bon roll si conserva in frigorifero per **2 giorni**, in un contenitore chiuso.

Può essere riscaldato in padella a fuoco basso, in forno a **150°C** oppure in friggitrice ad aria per pochi minuti.

Si può congelare già cotto e tagliato a fette. In questo caso separa le fette con piccoli pezzi di carta forno e conservale in freezer fino a **1 mese**.

Per scongelarlo, lascialo in frigorifero e poi scaldalo dolcemente.

Segreti e trucchi

Non aggiungere troppo sale: salsiccia, grana e speck sono già saporiti.

Se vuoi un bon roll più regolare, cuocilo in uno stampo da plumcake piccolo.

Se vuoi una superficie più dorata, negli ultimi 5 minuti puoi alzare il forno a **190°C**, controllando bene lo speck.

Lascia sempre riposare il rotolo prima di tagliarlo: è il trucco più semplice per ottenere fette più belle.

Per una versione più delicata puoi sostituire una parte della salsiccia con altra carne macinata di vitello, ma il risultato sarà meno morbido e meno saporito.

Valori nutrizionali stimati

Valori calcolati con **250 g vitello macinato, 250 g salsiccia, 30 g grana, 1 albume e 90 g speck.**

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **520–580 g cotti**

- **Calorie:** circa **1450 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **3–4 g**
- **Proteine:** circa **115–120 g**
- **Grassi:** circa **105–110 g**

Per 1 porzione

considerando **4 porzioni**

- **Calorie:** circa **360–365 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **1 g**
- **Proteine:** circa **29–30 g**
- **Grassi:** circa **26–28 g**
-

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.