

Frittelle salate chetogeniche di ricotta in padella

Piccole, morbide e saporite, queste frittelle salate di ricotta sono perfette per una colazione salata diversa dal solito oppure per un pranzo leggero. Restano soffici e tenere, con un gusto delicato di formaggio, e si accompagnano molto bene con un cucchiaino di panna acida.

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 istantaneo non vanigliato
- 20 g di grana grattugiato fine
- 1 pizzico di sale
- pepe nero q.b.
- burro oppure olio delicato q.b. per ungere la padella

Per servire

- panna acida q.b.
- erba cipollina, facoltativa

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, così diventa più liscia e uniforme.
2. Aggiungi le uova e mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Unisci il grana grattugiato, il pizzico di sale e un po' di pepe nero.
4. Aggiungi la farina di mandorle, la fibra di avena e il lievito istantaneo non vanigliato.
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.
11. Servile tiepide con un cucchiaino di panna acida. Se ti piace, completa con poca erba cipollina.

Consistenza

L'impasto deve risultare denso, cremoso e cucchiaabile, proprio come nella versione dolce da cui partiamo. Da cotte, devono venire piccole, abbastanza alte, soffici e tenere all'interno.

KETOSENZARINUNCE.COM KETO AMICA