

Torta salata chetogenica soffice con prosciutto cotto e scamorza

- 200 g mozzarella **tritata o frullata**
- 100 g formaggio cremoso
- 3 uova grandi
- 120 g farina di mandorle
- 1 cucchiaino lievito in polvere
- 1 cucchiaino sale
- 1 cucchiaio semi di psillio (opzionale, per consistenza)
- 1 cucchiaino aglio in polvere
- Erbe aromatiche a piacere (rosmarino, origano)

Per la farcitura

- 100 g prosciutto cotto
- 100–150 g scamorza grattugiata

Per la superficie

- 1 cucchiaio olio extravergine di oliva

Informazioni rapide

Preparazione: 10 minuti

Cottura: 45 minuti

Tempo totale: circa 55 minuti

Difficoltà: facile

Porzioni: circa 12 pezzi (ma ognuno può dividerla come preferisce)

Procedimento

1. **Preriscalda il forno** a 180°C.
2. **Trita o frulla la mozzarella** fino a ottenere una consistenza fine.
La mozzarella non deve essere sciolta.
3. In una ciotola **mescola mozzarella tritata e formaggio cremoso**.
4. **Aggiungi le uova**, una alla volta, mescolando bene.
5. **Incorpora** farina di mandorle, lievito, sale, aglio in polvere ed erbe aromatiche.
6. Mescola fino a ottenere **un impasto morbido e omogeneo**.
7. Rivesti **uno stampo con carta forno**.
8. **Dividi l'impasto in due parti**.
9. Distribuisci **la prima metà nello stampo**, formando la base.
10. **Aggiungi il ripieno nel giusto ordine:**
 - prima il **prosciutto cotto**
 - poi la **scamorza grattugiata**.
11. Distribuisci **la seconda metà dell'impasto**, aiutandoti con **una spatola leggermente bagnata**.

12. Non è necessario coprire perfettamente tutta la superficie: durante la cottura **l'impasto si espande e copre il ripieno**.
13. **Distribuisci sopra 1 cucchiaino di olio extravergine di oliva**.
14. **Cuoci per circa 45 minuti** fino a doratura.
15. Lascia riposare **10–15 minuti**, poi taglia in pezzi.

Consistenza

La torta salata risulta **soffice e leggermente cremosa all'interno**, con il ripieno filante di scamorza e il sapore sapido del prosciutto cotto.

Conservazione

Si conserva in frigorifero **2–3 giorni** ben coperta.
Può essere riscaldata qualche minuto in forno o in padella.
È ottima anche **fredda**, quindi perfetta da portare fuori casa.

Consigli di abbinamento

Questa torta salata è molto versatile.

Può diventare:

- **un antipasto**, tagliata a piccoli quadrotti
- **un pranzo da portare fuori casa**
- **una cena o pranzo veloce**

→ Provala accompagnata da **una insalata fresca e croccante**
→ Oppure servila come **stuzzichino salato per aperitivi o buffet**

Valori nutrizionali (stimati)

Intera torta

Carboidrati: circa **20 g**
Proteine: circa **100 g**
Grassi: circa **160 g**

Per 1 pezzo (su 12)

Carboidrati: circa **1,7 g**
Proteine: circa **8 g**
Grassi: circa **13 g**

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica