

Frittata al forno con tonno, cipolla ed erba cipollina – doppia porzione

Questa è la versione **al forno in doppia porzione** della nostra frittata con tonno e cipolla. È una ricetta semplice, veloce e molto comoda: si prepara tutto in una ciotola, si versa in teglia e poi ci pensa il forno.

Rispetto alla versione **mono porzione**, questa è perfetta quando vogliamo preparare una cena leggera per due, oppure quando vogliamo avere una porzione pronta anche per il giorno dopo.

☐ Prima di iniziare...

Il tonno in questa ricetta **non va sgocciolato**: usiamo anche il suo olio, perché aiuta a rendere la frittata più morbida e saporita. La cipolla tagliata a mezzelune sottili cuoce bene in forno e dà profumo senza diventare troppo invadente.

Questa ricetta è collegata alla nostra **frittata mono porzione**: la base è la stessa, ma qui le quantità sono pensate per ottenere **2 porzioni**.

☐ Ingredienti

- 4 uova
- 1 scatola di tonno sott'olio da 80 g, non sgocciolata
- 50 g di cipolla tagliata a mezzelune sottili
- 1 cucchiaino colmo di panna, circa 20 g
- erba cipollina q.b.
- sale q.b.
- pepe q.b.
- spezie a piacere
- una piccola punta di bicarbonato

Per servire:

- rucola fresca q.b., facoltativa

☐ ☐ Info rapide

- Preparazione: 5 minuti
- Cottura: 25 minuti
- Temperatura: 200 °C
- Porzioni: 2
- Metodo: forno
- Teglia: piccola, rivestita con carta forno
- Difficoltà: facilissima

☐ ☐ Procedimento

1. Rompi le uova in una ciotola capiente.

2. Aggiungi il tonno sott'olio senza sgocciolarlo, la cipolla tagliata a mezzelune sottili, la panna, l'erba cipollina, il sale, il pepe, le spezie e una piccolissima punta di bicarbonato.
3. Mescola bene tutto insieme con una forchetta, rompendo leggermente il tonno ma lasciando anche qualche pezzetto visibile.
4. Rivesti una teglia piccola con carta forno.
5. Versa il composto nella teglia e livella leggermente la superficie.
6. Cuoci in forno statico preriscaldato a **200 °C per circa 25 minuti**, fino a quando la frittata sarà rassodata e leggermente dorata in superficie.
7. Sforna e lascia riposare per circa 5 minuti prima di tagliarla.
8. Servi la frittata calda, tiepida o anche fredda, se ti piace sopra un letto di rucola fresca.

☐ ☐ **Consistenza**

La frittata rimane morbida ma compatta, facile da tagliare e da servire. Il tonno dà sapore, la cipolla resta piacevole al morso e la panna rende il composto più delicato.

☐ **Metodo tecnico**

La punta di bicarbonato deve essere davvero minima. Serve solo per aiutare la frittata a risultare leggermente più soffice, ma se si esagera può lasciare un retrogusto poco piacevole.

Il vantaggio della cottura al forno è che non bisogna girare nulla: la frittata cuoce in modo uniforme e rimane molto comoda anche da preparare in anticipo.

☒ ☐ **Conservazione**

Si conserva in frigorifero, ben coperta, per 1 giorno. Può essere gustata fredda oppure leggermente intiepidita.

☐ **Valori nutrizionali stimati**

Calcolati con 4 uova, 1 scatoletta di tonno sott'olio da 80 g non sgocciolata, 50 g di cipolla e 20 g di panna. La rucola di accompagnamento non è inclusa nel calcolo.

Intera ricetta:

- Calorie: circa 600 kcal
- Grassi: circa 45 g
- Carboidrati: circa 6 g
- Proteine: circa 42 g

Per 1 porzione, dividendo la ricetta in 2:

- Calorie: circa 300 kcal
- Grassi: circa 22,5 g
- Carboidrati: circa 3 g
- Proteine: circa 21 g

☐ **Collegamenti**

Questa è la versione **al forno in doppia porzione** della nostra frittata con tonno e cipolla. Per una cena singola o una colazione salata più veloce, puoi preparare anche la **versione mono porzione**, con lo stesso gusto ma in quantità ridotta.

Puoi servirla insieme alle **girelle fredde di sfoglia di mozzarella con salmone, Philadelphia, cetriolo ed erba cipollina** per creare una cena chetogenica semplice, fresca e completa.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.**