

Torta salata chetogenica ripiena con prosciutto e mozzarella

Una torta salata chetogenica morbida e saporita, con un impasto ben strutturato e un cuore ricco di **prosciutto cotto e mozzarella filante**.

Per prepararla utilizziamo un metodo particolarmente pratico: dividiamo l'impasto in due parti e formiamo separatamente i due dischi **stendendoli tra due fogli di carta forno**. Solo dopo li trasferiamo nella pirofila. In questo modo possiamo ottenere uno spessore uniforme senza aggiungere altra farina e senza rischiare di rompere l'impasto.

Anche la scelta della pirofila ha una funzione precisa: i bordi contengono lateralmente la torta salata durante la cottura, limitandone l'allargamento e favorendo uno sviluppo maggiore **verso l'alto**. Il risultato è una torta salata rustica, morbida e sostanziosa, con una superficie leggermente dorata e ricoperta di semi di sesamo bianchi e neri.

Prima di iniziare...

Attenzione alla farina di girasole

La farina di girasole può presentare una caratteristica piuttosto particolare: durante la cottura, oppure nelle ore successive, l'impasto può assumere una **colorazione verdastra**.

Non significa che la preparazione sia deteriorata. Il fenomeno è legato principalmente all'**acido clorogenico naturalmente presente nei semi di girasole**, che può reagire soprattutto quando l'ambiente dell'impasto diventa troppo alcalino.

Per questo motivo nella nostra ricetta utilizziamo una piccola quantità di **aceto di mele**, che contribuisce a mantenere l'impasto meno alcalino e aiuta a limitare il possibile viraggio verso il verde.

È quindi importante:

- non eliminare l'aceto di mele;
- non aggiungere bicarbonato puro;
- non aumentare arbitrariamente il lievito;
- rispettare le proporzioni della ricetta.

La colorazione può comunque variare leggermente in base alla marca e alla lavorazione della farina di girasole utilizzata.

Ingredienti

Per l'impasto

- 60 g di glutine vitale di frumento

- 50 g di farina di girasole
- 24 g di farina di lupino
- 16 g di fibra di avena
- 6 g di psillio fine
- 6 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 4 g di sale
- 2 uova medie, circa **110 g sgusciate**
- 80 g di yogurt greco
- 40 g di latte di mandorla senza zuccheri
- 20 g di olio extravergine d'oliva
- 4 g di aceto di mele

Per il ripieno

- circa 100 g di prosciutto cotto
- 150 g di mozzarella ben asciutta

Per la superficie

- una leggerissima spruzzata di olio extravergine d'oliva
- semi di sesamo bianchi e neri q.b.

Informazioni rapide

Preparazione: circa 25 minuti

Riposo dell'impasto: 10 minuti

Cottura: circa 25–30 minuti

Forno: statico

Temperatura: 180 °C

Ripiano: medio-basso

Riposo dopo la cottura: 10–15 minuti

Pirofila: rotonda, circa 26–28 cm

Porzioni: circa 4

Procedimento

1. Prepariamo la mozzarella

Tamponiamo molto bene la mozzarella con carta da cucina per eliminare più umidità possibile.

Questo passaggio è importante: una mozzarella troppo acquosa potrebbe rilasciare liquido durante la cottura e rendere troppo umido l'interno della torta salata.

Lasciamola da parte mentre prepariamo l'impasto.

2. Prepariamo gli ingredienti secchi

In una ciotola capiente uniamo:

- glutine vitale di frumento;

- farina di girasole;
- farina di lupino;
- fibra di avena;
- psillio fine;
- lievito istantaneo;
- sale.

Mescoliamo accuratamente in modo da distribuire uniformemente tutti gli ingredienti.

3. Prepariamo gli ingredienti liquidi

In una seconda ciotola sbattiamo leggermente le uova.

Aggiungiamo lo yogurt greco, il latte di mandorla, l'olio extravergine d'oliva e l'aceto di mele.

Mescoliamo fino a ottenere un composto uniforme.

4. Formiamo l'impasto

Versiamo gradualmente la parte liquida negli ingredienti secchi.

Iniziamo a lavorare l'impasto con una spatola e proseguiamo poi brevemente con le mani fino a ottenere un panetto omogeneo.

Non aggiungiamo altra farina, anche se inizialmente l'impasto ci sembra ancora leggermente morbido.

Psillio, fibre e glutine continueranno ad assorbire i liquidi durante il riposo.

5. Lasciamo riposare

Copriamo l'impasto e lasciamolo riposare per circa **10 minuti**.

Durante questo tempo diventerà più compatto, stabile e facile da lavorare.

6. Dividiamo l'impasto

Dividiamo il panetto in **due parti il più possibile uguali**.

Una servirà per la base e l'altra per la copertura.

7. Stendiamo il primo disco

Mettiamo la prima metà dell'impasto **tra due fogli di carta forno**.

Con il matterello stendiamola delicatamente formando un disco abbastanza regolare.

Non aggiungiamo altra farina durante la stesura.

Se lungo il bordo compaiono piccole crepe, possiamo semplicemente ricomporle con le dita.

Rimuoviamo il foglio superiore.

8. Trasferiamo la base nella pirofila

Aiutandoci con la carta forno rimasta sotto, trasferiamo delicatamente il primo disco nella pirofila.

Sistemiamolo sul fondo e facciamolo risalire leggermente lungo i bordi.

Non schiacciamolo eccessivamente: la pirofila deve semplicemente accompagnare e contenere l'impasto.

9. Farciamo

Distribuiamo sulla base i **150 g di mozzarella ben tamponata**.

Aggiungiamo circa **100 g di prosciutto cotto**.

Lasciamo libero lungo tutta la circonferenza un bordo di circa **1,5–2 cm**.

È importante non portare soprattutto la mozzarella fino al bordo, perché durante la cottura potrebbe sciogliersi e fuoriuscire.

10. Prepariamo il secondo disco

Mettiamo la seconda metà dell'impasto tra altri **due fogli di carta forno**.

Stendiamola nello stesso modo, formando un disco abbastanza grande da coprire completamente il ripieno.

Rimuoviamo un foglio.

Aiutandoci con la carta rimasta, trasferiamo delicatamente il disco sopra la torta salata.

Stacciamo lentamente anche il secondo foglio.

11. Sigilliamo

Uniamo accuratamente il disco superiore a quello inferiore lungo tutta la circonferenza.

Premiamo bene con le dita, controllando che non rimangano aperture.

La chiusura deve essere particolarmente accurata nei punti in cui il ripieno si avvicina maggiormente al bordo.

12. Prepariamo la superficie

Sulla superficie **non utilizziamo acqua**.

Facciamo semplicemente una **leggerissima spruzzata di olio extravergine d'oliva**.

Distribuiamo i semi di sesamo misti, **bianchi e neri**, e premiamoli appena con la mano per farli aderire.

Pratichiamo poi **4–5 piccoli forellini con uno stuzzicadenti**, oppure qualche piccolissimo taglio superficiale, per permettere al vapore interno di uscire durante la cottura.

13. Cuociamo

Preriscaldiamo bene il forno statico a **180 °C**.

Posizioniamo la pirofila nel ripiano medio-basso e cuociamo per circa **25–30 minuti**.

Durante i primi **20 minuti non apriamo il forno**.

Successivamente controlliamo la cottura.

La superficie dovrà risultare ben dorata, mentre i bordi dovranno apparire asciutti e sostenuti.

Se necessario, prolunghiamo la cottura di qualche minuto.

14. Lasciamo assestare

Una volta pronta, sforniamo la torta salata e lasciamola riposare per almeno **10–15 minuti prima di tagliarla**.

Questo tempo permette alla struttura dell'impasto di stabilizzarsi e alla mozzarella di assestarsi, così il ripieno rimarrà morbido e filante senza fuoriuscire completamente al primo taglio.

Consistenza dell'impasto

Dopo i 10 minuti di riposo l'impasto deve risultare:

- morbido ma sostenuto;
- compatto;
- modellabile;
- non liquido;
- non eccessivamente appiccicoso;
- abbastanza elastico da poter essere steso tra due fogli di carta forno.

Non dobbiamo aspettarci la stessa elasticità di un impasto tradizionale.

Qualche piccola crepa lungo i bordi durante la stesura è normale: possiamo semplicemente ricomporla con le dita.

Dopo la cottura vogliamo ottenere una torta salata **morbida all'interno ma sufficientemente strutturata da poter essere tagliata e servita a fette**, con il ripieno filante ma non acquoso.

Metodo tecnico

Stesura tra due fogli di carta forno

Questo metodo ci permette di stendere l'impasto senza aggiungere altra farina, evitando quindi di modificarne l'equilibrio.

La carta forno ci aiuta inoltre a ottenere due dischi abbastanza uniformi e soprattutto a trasferirli senza romperli.

Perché prepariamo prima i dischi

Non stendiamo direttamente l'impasto nella pirofila.

Formiamo prima separatamente i **due cerchi tra i fogli di carta forno** e solo successivamente li trasferiamo.

In questo modo possiamo controllare meglio forma e spessore.

Il ruolo della pirofila

La pirofila non serve soltanto a contenere la torta salata.

Durante la cottura i suoi bordi impediscono all'impasto di allargarsi eccessivamente lateralmente e lo aiutano a svilupparsi maggiormente **verso l'alto**.

Questo ci permette di ottenere una torta salata più alta e strutturata rispetto alla stessa preparazione cotta liberamente su una teglia piatta.

Il ruolo dell'aceto di mele

L'aceto di mele contribuisce all'equilibrio dell'impasto e, soprattutto in presenza della farina di girasole, aiuta a mantenere un ambiente meno alcalino, limitando il possibile viraggio della mollica verso il verde.

Perché non utilizziamo acqua sulla superficie

L'impasto possiede già la sua corretta idratazione.

Per la superficie è sufficiente una **leggerissima spruzzata di olio extravergine d'oliva**, che aiuta i semi di sesamo ad aderire e favorisce una piacevole doratura.

Conservazione

Lasciamo raffreddare completamente la torta salata prima di conservarla.

Possiamo tenerla in frigorifero, ben chiusa in un contenitore, per circa **2 giorni**.

Per servirla nuovamente possiamo scaldarla in forno a **160 °C per circa 6–8 minuti**, in modo da recuperare la consistenza dell'impasto e rendere nuovamente morbido il ripieno.

Segreti e trucchi

- Tamponiamo molto bene la mozzarella prima di utilizzarla.
- Non portiamo il ripieno fino al bordo.
- Lasciamo circa 1,5–2 cm liberi lungo tutta la circonferenza.
- Sigilliamo accuratamente i due dischi.
- Non aggiungiamo altra farina durante la stesura.
- Rispettiamo i 10 minuti di riposo dell'impasto.
- Stendiamo entrambi i dischi tra due fogli di carta forno.
- Formiamo prima i cerchi e solo dopo trasferiamoli nella pirofila.
- Non eliminiamo l'aceto di mele.
- Non utilizziamo bicarbonato puro.
- Sulla superficie non utilizziamo acqua.
- Facciamo soltanto una leggerissima spruzzata di olio extravergine d'oliva.
- Utilizziamo semi di sesamo misti bianchi e neri.
- Premiamo appena i semi per farli aderire.
- Facciamo qualche piccolo foro sulla superficie per permettere al vapore di uscire.
- Non apriamo il forno durante i primi 20 minuti.
- Aspettiamo almeno 10–15 minuti prima di effettuare il primo taglio.

Valori nutrizionali

Calcolati indicativamente considerando la preparazione con **150 g di mozzarella** e **circa 100 g di prosciutto cotto**.

Per l'intera torta salata

- **Calorie:** circa 1.640 kcal
- **Proteine:** circa 136 g
- **Grassi:** circa 107 g
- **Carboidrati netti:** circa 24 g

Per 1 porzione su 4

- **Calorie:** circa 410 kcal
- **Proteine:** circa 34 g
- **Grassi:** circa 27 g
- **Carboidrati netti:** circa 6 g

Scopri altre ricette

Se ti piacciono queste preparazioni, nella sezione **Panetteria chetogenica** di *Keto Senza Rinunce* trovi tante altre idee salate, pani, focacce e impasti alternativi da preparare in casa.

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.