

## Frittata dolce di fragole chetogenica

Per 1 porzione

- 2 uova medie
- 40 g di ricotta
- 50 g di fragole fresche
- 10 g di eritritolo
- 5 g di burro
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia oppure vaniglia q.b.
- scorza grattugiata di limone q.b.
- 1 pizzico di sale

### Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 7 minuti
- **Tempo di cottura:** 5-6 minuti
- **Tempo totale:** 12-13 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 1
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 160 g

### Procedimento

1. Lava le fragole, asciugale bene e tagliale a pezzetti piccoli.
2. In una ciotola rompi le uova e sbattile con l'eritritolo, il pizzico di sale, la vaniglia e poca scorza di limone.
3. Aggiungi la ricotta e mescola bene fino a ottenere un composto abbastanza uniforme.
4. Unisci circa metà delle fragole al composto e tieni da parte l'altra metà.
5. Scalda una piccola padella antiaderente e fai sciogliere il burro a fuoco dolce.
6. Versa il composto nella padella e distribuiscilo in modo uniforme.
7. Cuoci a fuoco basso per alcuni minuti, senza fretta, finché la base si rassoda.
8. Quando la parte sotto è cotta e la superficie è quasi rappresa, puoi fare due cose: lasciarla intera come una piccola frittata dolce morbida oppure piegarla delicatamente a metà.
9. Completa con le fragole tenute da parte e servi subito.

### Consistenza

Questa frittata dolce deve risultare **morbida, umida e delicata**, non asciutta. L'interno resta leggermente cremoso grazie alla ricotta, mentre le fragole danno piccoli punti più succosi e freschi.

### Metodo tecnico

Il punto più importante è la **cottura dolce e lenta**. Se il fuoco è troppo alto, l'esterno cuoce troppo in fretta e l'interno perde morbidezza. La ricotta aiuta a mantenere la frittata più tenera, ma proprio per questo conviene non esagerare con la cottura.

## Conservazione

Questa ricetta è più buona **appena fatta**.

Se necessario, puoi conservarla in frigorifero per **fino a 12 ore**, ben chiusa, ma tenderà a perdere parte della sua consistenza migliore.

Non è una preparazione da congelare.

## Segreti e trucchi

- **Taglia le fragole in pezzi piccoli**, così si distribuiscono meglio e non rilasciano troppa acqua tutta insieme.
- **Cuoci a fuoco basso**, perché questa ricetta deve restare morbida.
- **Non mescolare troppo la ricotta dopo averla unita**, basta amalgamarla bene senza lavorarla inutilmente.
- **Servila subito**, perché appena fatta è molto più piacevole e profumata.

## Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta:

- **Calorie:** circa 281 kcal
- **Carboidrati:** circa 6,7 g
- **Proteine:** circa 16,5 g
- **Grassi:** circa 20,5 g

Per 1 porzione:

- **Calorie:** circa 281 kcal
- **Carboidrati:** circa 6,7 g
- **Proteine:** circa 16,5 g
- **Grassi:** circa 20,5 g
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

**Keto Amica**