Crostata chetogenica al cacao con crema di ricotta e mascarpone, al profumo di agrumi

Una crostata chetogenica dalla frolla al cacao friabile e delicata, con un ripieno di ricotta e mascarpone profumato alla vaniglia e alla scorza di limone o arancia. Il gusto intenso del cacao incontra la delicatezza dei formaggi, mentre le ciliegie o i mirtilli, facoltativi, aggiungono una piacevole nota fruttata. Un dolce elegante, ideale anche per le occasioni speciali.

PRIMA DI INIZIARE…

Per questa crostata consiglio uno **stampo da 18–20 cm**, preferibilmente metallico, con fondo removibile.

La frolla chetogenica è più delicata di quella tradizionale: non contiene glutine e va maneggiata con attenzione, soprattutto quando il burro comincia ad ammorbidirsi.

Per lavorarla facilmente bastano pochi accorgimenti:

- Utilizzare burro molto freddo, grattugiato con una grattugia a fori larghi.
- Pesare sempre l'uovo senza guscio, dopo averlo sbattuto.
- Stendere l'impasto tra due fogli di carta forno.
- Raffreddare brevemente la sfoglia prima di trasferirla o ritagliare le decorazioni.
- Non spostare e non tagliare la crostata appena sfornata.

Per il ripieno scegliere una ricotta ben scolata, ma non eccessivamente asciutta o granulosa. Il mascarpone contribuisce a renderla più ricca e cremosa senza aggiungere un liquido libero.

INGREDIENTI

Per la pasta frolla al cacao

- 170 g farina di mandorle extrafine
- 20 g cacao amaro in polvere
- 15 g fibra di avena senza glutine
- 75 g burro molto freddo, da grattugiare
- 60 g eritritolo a velo
- 1 uovo intero, di cui utilizzare esattamente 35 g senza guscio
- 1 g gomma di xantano
- Vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di caffè solubile finissimo, facoltativo

Per il ripieno di ricotta e mascarpone

- 250 g ricotta ben scolata
- 40 g mascarpone
- 20 g eritritolo a velo
- 1 tuorlo, circa 18 g senza guscio
- Scorza finemente grattugiata di ¼ di limone non trattato oppure di ¼ di arancia non trattata
- Vaniglia q.b.

Per la decorazione, facoltativa

- 40 g ciliegie fresche denocciolate

Oppure:

- 40 g mirtilli freschi

La crostata può essere preparata anche senza frutta, lasciando la crema di ricotta visibile attraverso le aperture decorative.

i INFORMAZIONI RAPIDE

- **Preparazione:** circa 25–30 minuti
- **Riposo della frolla:** 30 minuti in frigorifero
- **Raffreddamento della sfoglia:** 2–3 minuti in freezer oppure almeno 5 minuti in frigorifero
- **Cottura:** circa 30–35 minuti
- **Temperatura:** 165 °C, forno statico preriscaldato
- **Raffreddamento:** completo, seguito da circa 30 minuti in frigorifero
- **Stampo:** rotondo da 18–20 cm, preferibilmente con fondo removibile
- **Porzioni:** 6
- **Attrezzatura:** bilancia digitale, grattugia a fori larghi, carta forno, matterello, spatola e stampini per le decorazioni
- **Difficoltà:** media, soprattutto per la lavorazione della copertura

PROCEDIMENTO

1. Preparare gli ingredienti secchi

In una ciotola capiente versare la farina di mandorle, il cacao amaro setacciato, la fibra di avena, l'eritritolo a velo, la gomma di xantano e il sale.

Aggiungere la vaniglia e, se desiderato, un pizzico di caffè solubile finissimo.

Mescolare accuratamente per distribuire tutti gli ingredienti in modo uniforme.

2. Incorporare il burro grattugiato

Prelevare il burro molto freddo dal frigorifero e grattugiarlo direttamente nella ciotola utilizzando una grattugia a fori larghi.

Se il burro risulta troppo morbido per essere grattugiato, lasciarlo rassodare per circa 10 minuti in freezer.

Mescolare rapidamente il burro grattugiato con gli ingredienti secchi, utilizzando una forchetta o la punta delle dita.

L'obiettivo è ottenere un composto sabbioso, con il burro distribuito uniformemente.

Non impastare a lungo e non lasciare che il burro si sciolga.

3. Aggiungere l'uovo

Rompere un uovo in una ciotolina e sbatterlo leggermente con una forchetta.

Pesare esattamente **35 g di uovo sbattuto** e unirli al composto.

Mescolare prima con una forchetta, poi raccogliere l'impasto con le mani, compattandolo delicatamente.

La frolla deve diventare omogenea, modellabile e sufficientemente compatta da formare un panetto.

Non occorre impastare energicamente come si farebbe con un impasto di pane.

Non aggiungere altro uovo, acqua o farina per modificarne la consistenza.

4. Lasciare riposare la frolla

Dividere il panetto in due porzioni:

- Circa due terzi per il fondo e i bordi della crostata.
- Il terzo rimanente per la copertura decorativa.

Appiattire leggermente le due porzioni, avvolgerle separatamente e lasciarle riposare in frigorifero per 30 minuti.

Durante questo riposo il burro si rassoda e la fibra di avena completa l'assorbimento dell'umidità.

5. Preparare la crema di ricotta e mascarpone

In una ciotola lavorare brevemente la ricotta ben scolata con una spatola, per renderla uniforme.

Se presenta grumi evidenti, passarla prima attraverso un colino a maglie fini.

Aggiungere il mascarpone ed amalgamare delicatamente, senza montare il composto.

Unire l'eritritolo a velo, il tuorlo pesato, la vaniglia e la scorza finemente grattugiata di limone oppure di arancia.

Mescolare fino a ottenere una crema omogenea, morbida e densa.

La crema deve essere facilmente spalmabile, ma non liquida.

Non è necessario aggiungere panna, latte o altri liquidi.

6. Stendere la base

Prelevare la porzione maggiore di frolla dal frigorifero.

Sistemarla tra due fogli di carta forno e stenderla delicatamente con il matterello, fino a ottenere uno spessore di circa 4 mm.

Non aggiungere farina durante la stesura.

Quando la sfoglia ha raggiunto la dimensione necessaria, trasferirla, ancora tra i fogli, in freezer per 2–3 minuti oppure in frigorifero per almeno 5 minuti.

Questo breve raffreddamento rende più semplice il trasferimento nello stampo.

7. Rivestire lo stampo

Rimuovere il foglio superiore di carta forno e trasferire delicatamente la sfoglia nello stampo, aiutandosi con la carta sottostante.

Far aderire l'impasto al fondo e ai bordi, formando un bordo alto circa 2–3 cm.

Se si formano piccole rotture, unirle delicatamente premendo con le dita, senza rilavorare tutta la frolla.

Eliminare l'eventuale eccesso di impasto dai bordi.

8. Distribuire il ripieno

Versare la crema di ricotta e mascarpone all'interno del guscio di frolla.

Distribuirla con una spatola, formando uno strato regolare e non eccessivamente alto.

Livellare delicatamente la superficie.

Un ripieno distribuito in uno strato moderato favorisce una cottura più uniforme e facilita il taglio.

9. Preparare la copertura decorativa

Stendere la porzione rimanente di frolla tra due fogli di carta forno, mantenendo uno spessore di circa 3–4 mm.

Raffreddarla per 3–5 minuti in freezer, finché sarà sufficientemente soda da essere tagliata senza deformarsi.

Utilizzando gli stampini, ricavare le aperture decorative desiderate, per esempio piccole stelle.

Sollevare delicatamente la copertura aiutandosi con la carta forno e sistemarla sopra il ripieno.

Premere leggermente lungo il bordo per far aderire le due parti di frolla, senza schiacciare il ripieno.

Se l'impasto si ammorbidisce durante la lavorazione, raffreddarlo nuovamente per qualche minuto prima di proseguire.

10. Aggiungere la frutta, se desiderata

Se si utilizzano le ciliegie, lavarle, asciugarle e denocciolarle accuratamente.

Sistemarle nelle aperture decorative, senza premere eccessivamente nella crema.

In alternativa utilizzare i mirtilli, precedentemente lavati e asciugati.

La frutta deve essere ben asciutta per evitare di aggiungere inutilmente umidità al ripieno.

È possibile lasciare le aperture senza frutta: la crema di ricotta rimarrà visibile e la decorazione sarà ugualmente elegante.

11. Cuocere la crostata

Preriscaldare il forno statico a 165 °C.

Posizionare lo stampo sul ripiano medio-basso e cuocere per circa 20 minuti, in modo da favorire la cottura della base.

Successivamente trasferire la crostata sul ripiano centrale e proseguire per altri 10–15 minuti circa.

Controllare che:

- La superficie della frolla sia asciutta e stabile.
- I bordi risultino ben strutturati.
- La crema sia rassodata e non presenti movimenti liquidi al centro.

Il cacao rende difficile valutare la cottura osservando soltanto il colore.

Evitare di prolungare inutilmente la permanenza in forno: una cottura eccessiva può asciugare il ripieno.

12. Raffreddare correttamente

Sfornare la crostata e lasciarla inizialmente nello stampo, appoggiata su una griglia.

Non tentare di rimuoverla quando è ancora calda.

Lasciarla raffreddare completamente, poi trasferirla in frigorifero per circa 30 minuti, mantenendola sul suo supporto.

Questo passaggio aiuta a stabilizzare la frolla e il ripieno, rendendo più semplice il taglio.

Soltanto dopo il raffreddamento rimuovere delicatamente il bordo dello stampo e trasferire la crostata sul piatto da portata.

Utilizzare un coltello affilato e tagliare senza esercitare una pressione eccessiva.

□ CONSISTENZA E RISULTATO FINALE

La frolla al cacao presenta una consistenza friabile e delicata, con un gusto intenso e una struttura che diventa più stabile dopo il raffreddamento.

Appena sfornata è fragile e richiede attenzione durante la manipolazione.

Il ripieno deve risultare compatto quanto basta per essere tagliato, ma morbido e piacevole al palato, senza una sensazione eccessivamente asciutta.

Il mascarpone è previsto per aumentare la cremosità della ricotta. La consistenza esatta di questa combinazione dopo la cottura resta da verificare.

La scorza di limone conferisce freschezza, mentre quella di arancia dona una nota più dolce e aromatica, particolarmente adatta al cacao.

□ METODO TECNICO

Farina di mandorle: costituisce la base della frolla e contribuisce alla sua friabilità. Una macinazione extrafine permette di ottenere un impasto più uniforme.

Fibra di avena: assorbe una parte dell'umidità e aiuta a controllare la consistenza della frolla.

Cacao amaro: conferisce colore e sapore, ma assorbe anche parte dei liquidi dell'impasto.

Burro freddo grattugiato: permette di distribuire il grasso in piccoli frammenti, riducendo la necessità di lavorare a lungo l'impasto. È importante che rimanga freddo durante la preparazione.

Uovo pesato: contribuisce a legare gli ingredienti. La sua quantità deve essere precisa perché una piccola variazione può modificare sensibilmente la consistenza della frolla.

Gomma di xantano: utilizzata in piccola quantità, contribuisce alla coesione dell'impasto, facilitando la stesura e la modellatura.

Ricotta e mascarpone: la ricotta costituisce la parte principale della farcitura, mentre il mascarpone apporta grassi e cremosità. Rispetto alla panna liquida, permette di arricchire il ripieno senza aumentarne altrettanto la componente acquosa.

Tuorlo: contribuisce a legare e rassodare delicatamente la crema durante la cottura.

Scorza di agrumi: valorizza gli aromi della ricotta e del cacao. Utilizzare soltanto la parte colorata della scorza, evitando quella bianca, che può risultare amara.

❄□ CONSERVAZIONE

Conservare la crostata in frigorifero, a una temperatura non superiore a 4 °C, all'interno di un contenitore ben chiuso.

Per apprezzarne al meglio la consistenza, consiglio di consumarla entro 2–3 giorni.

Prima di servirla, è possibile lasciarla a temperatura ambiente per circa 10 minuti, evitando comunque soste prolungate fuori dal frigorifero.

Congelamento: non è la soluzione preferibile per questa preparazione. Il ripieno di ricotta e mascarpone potrebbe modificare la propria consistenza dopo lo scongelamento e rendere la frolla più umida.

□ SEGRETI E TRUCCHI DI OXI

1. Preferire crostate piccole

Per le crostate chetogeniche consiglio gli stampi da 18–20 cm. Le dimensioni contenute permettono di trasferire e tagliare più facilmente il dolce. Per una festa è spesso più pratico preparare due crostate piccole anziché una molto grande.

2. Il burro deve essere davvero freddo

Il burro grattugiato si incorpora facilmente agli ingredienti secchi. Se durante la lavorazione comincia ad ammorbidirsi, raffreddare il composto prima di proseguire, senza aggiungere altra farina.

3. Non utilizzare un uovo intero senza pesarlo

Le uova hanno dimensioni diverse e, nelle piccole preparazioni chetogeniche, anche pochi grammi possono cambiare la consistenza dell'impasto. Sbattere sempre l'uovo e utilizzare soltanto la quantità indicata.

4. La carta forno è un valido aiuto

Stendere l'impasto tra due fogli evita che si attacchi al matterello e permette di trasferire la frolla senza sollevarla direttamente con le mani.

5. Raffreddare le decorazioni prima di tagliarle

Le stelle e le altre forme risultano più precise quando la frolla è ben fredda. Se una decorazione si deforma mentre viene sollevata, è preferibile raffreddarla nuovamente anziché cercare di correggerla mentre è morbida.

6. Scegliere una ricotta dalla consistenza uniforme

Una ricotta eccessivamente granulosa può rendere il ripieno poco piacevole. Se necessario, passarla attraverso un colino prima di aggiungere il mascarpone. Non occorre montare la crema.

7. Non esagerare con la scorza

Limone e arancia devono accompagnare il gusto del cacao, non coprirlo. Una piccola quantità di scorza finissima è sufficiente per profumare il ripieno.

8. Preferire una cottura delicata

Il ripieno non deve asciugarsi eccessivamente. Una volta rassodato, prolungare la cottura non lo renderà più cremoso.

9. Non avere fretta di togliere la crostata dallo stampo

La frolla keto appena sfornata è delicata. Lasciarla raffreddare e passare brevemente in frigorifero aiuta a ottenere un taglio più ordinato.

10. Decorare secondo l'occasione

Le stelle sono particolarmente adatte alle feste, ma si possono utilizzare cuori, foglie, piccoli cerchi oppure una semplice copertura con aperture centrali.

Le ciliegie e i mirtilli sono facoltativi: anche senza frutta, il contrasto tra la frolla scura e la crema chiara rende la crostata molto decorativa.

□ VALORI NUTRIZIONALI

Valori nutrizionali indicativi calcolati per la crostata completa con 250 g di ricotta intera, 40 g di mascarpone tradizionale, 60 g di eritritolo nella frolla e 20 g nel ripieno, **senza la frutta facoltativa**.

Ricetta completa (6 porzioni)

□ Calorie: circa 2.260 kcal

□ Grassi: circa 205 g

□ Proteine: circa 86 g

□ Carboidrati disponibili: circa 26,2 g

Una porzione (1/6 della crostata)

□ Calorie: circa 377 kcal

□ Grassi: circa 34,2 g

□ Proteine: circa 14,3 g

□ Carboidrati disponibili: circa 4,4 g

I valori sono stimati utilizzando dati nutrizionali di riferimento per gli ingredienti, considerando l'eritritolo privo di calorie e carboidrati disponibili e la fibra di avena come fibra alimentare non digeribile.

L'eventuale aggiunta di ciliegie o mirtilli aumenta leggermente calorie e carboidrati disponibili. I valori effettivi dipendono anche dalla marca della farina di mandorle, della ricotta e del mascarpone utilizzati.

DISCLAIMER NUTRIZIONALE E COPYRIGHT

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.

Anche i tempi e le modalità di conservazione indicati sono stime basate su linee guida di sicurezza alimentare e fonti istituzionali autorevoli, come USDA e FoodSafety.gov. Possono variare in base agli ingredienti utilizzati, alla temperatura effettiva di frigorifero o freezer, al tipo di contenitore e alle condizioni di conservazione.

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.