

Cheesecake keto fredda alle noci pecan senza cottura

Una cheesecake fresca, cremosa e golosa, con una base croccante preparata con noci pecan e una crema ricca a base di formaggio spalmabile e mascarpone.

È una ricetta senza cottura, perfetta da preparare in anticipo e lasciare rassodare lentamente in frigorifero. Per la crema puoi scegliere tra due diversi sistemi di gelificazione: gelatina in fogli oppure agar-agar.

Il risultato è una cheesecake compatta al taglio, ma morbida e cremosa al palato.

Ingredienti

Per la base alle noci pecan

- 300 g di noci pecan
- 60 g di burro fuso
- 40 g di eritritolo a velo
- 1,5 g di sale fino
- vaniglia, facoltativa

Per la crema – versione con gelatina

- 625 g di formaggio spalmabile intero
- 375 g di mascarpone
- 100 g di eritritolo a velo
- 8 g di gelatina in fogli
- 40 g di acqua calda
- 12 g di succo di limone
- vaniglia
- 0,7 g di sale fino

Per la crema – versione con agar-agar

- 625 g di formaggio spalmabile intero
- 375 g di mascarpone
- 100 g di eritritolo a velo
- 150 g di latte di mandorla senza zucchero
- 3,5 g di agar-agar
- 12 g di succo di limone
- vaniglia
- 0,7 g di sale fino

Per decorare – facoltativo

- lamponi
- mirtilli

Informazioni rapide

Stampo: 25,5 cm

Porzioni: circa 14 fette

Cottura: nessuna

Riposo della base: circa 30 minuti

Riposo finale: 8–12 ore in frigorifero

Difficoltà: facile

Procedimento

1. Prepara le noci pecan

Se desideri un sapore più intenso, puoi tostare molto leggermente le noci pecan.

Non devono scurirsi troppo: una tostatura eccessiva potrebbe renderle amare.

Lasciale raffreddare completamente prima di procedere.

2. Prepara la base

Metti le noci pecan nel mixer e tritale a impulsi brevi, senza trasformarle in crema.

Dovrai ottenere una granella medio-fine.

Aggiungi l'eritritolo a velo, il sale e, se desideri, la vaniglia.

Versa il burro fuso e mescola fino a ottenere un composto uniformemente umido.

Distribuiscilo sul fondo dello stampo e compattalo delicatamente.

Non schiacciare eccessivamente: la base deve restare compatta ma piacevole al morso.

Trasferisci in frigorifero per almeno 30 minuti.

3. Prepara la crema

In una ciotola capiente lavora il formaggio spalmabile con il mascarpone.

Aggiungi l'eritritolo a velo, il succo di limone, la vaniglia e il sale.

Lavora solamente il tempo necessario per ottenere una crema liscia e uniforme.

Evita di lavorare eccessivamente il mascarpone.

4. Versione con gelatina

Metti gli 8 g di gelatina in fogli in acqua fredda e lasciala ammorbidire.

Strizzala bene.

Scioglila nei 40 g di acqua calda.

Aggiungi alla gelatina circa 4–5 cucchiaini della crema, poco alla volta, mescolando accuratamente.

Questo passaggio permette di avvicinare gradualmente le temperature ed evita la formazione di piccoli grumi.

Versa quindi il composto nella crema principale e amalgama bene.

5. Versione con agar-agar

Versa in un pentolino i 150 g di latte di mandorla e i 3,5 g di agar-agar.

Mescola accuratamente e porta a bollore.

Dal momento dell'ebollizione lascia cuocere per circa 3 minuti, continuando a mescolare.

Togli dal fuoco.

Aggiungi immediatamente circa 5–6 cucchiaini della crema, uno alla volta, mescolando bene.

Unisci quindi il composto alla restante crema.

Con l'agar-agar è importante lavorare senza lunghe attese perché inizia a gelificare mentre si raffredda.

6. Assembla la cheesecake

Riprendi dal frigorifero la base ormai fredda.

Versa sopra tutta la crema scelta e livella delicatamente la superficie.

Trasferisci subito in frigorifero.

Lascia rassodare per 8–12 ore, preferibilmente tutta la notte.

7. Decora

Quando la cheesecake è completamente rassodata, estraila delicatamente dallo stampo.

Puoi lasciarla semplice oppure decorarla con lamponi e mirtilli.

Consistenza dell'impasto

La base, prima del riposo, deve avere la consistenza di una granella umida e modellabile.

Stringendone una piccola quantità tra le dita deve mantenere la forma senza risultare eccessivamente impregnata di burro.

La crema deve essere liscia, corposa e vellutata, ma ancora abbastanza morbida da poter essere distribuita facilmente nello stampo.

Dopo il riposo in frigorifero la cheesecake deve mantenere perfettamente il taglio senza diventare dura o gommosa.

Metodo tecnico

Il passaggio più importante della ricetta è l'inserimento del gelificante.

Con la gelatina utilizziamo il metodo della stemperatura: una piccola parte della crema viene incorporata prima nella gelatina sciolta e solo successivamente riportata nel composto principale.

Con l'agar-agar, invece, è indispensabile la bollitura, perché il suo potere gelificante si attiva con il calore.

Sono quindi due tecniche differenti e i due ingredienti non devono essere utilizzati nello stesso modo.

Conservazione

La cheesecake si conserva in frigorifero, ben coperta, per circa 3–4 giorni.

È preferibile aggiungere i frutti di bosco freschi poco prima di servirla, soprattutto se si desidera mantenere la superficie perfettamente pulita e compatta.

Segreti e trucchi

Non tostare troppo le noci pecan: possono sviluppare velocemente note amare.

Trita la frutta secca a impulsi per evitare che rilasci troppo olio e si trasformi in crema.

Gli ingredienti della crema devono essere freddi, ma non gelati.

Lavora poco il mascarpone per mantenerne la struttura cremosa.

Con l'agar-agar prepara tutti gli ingredienti prima di iniziare, perché una volta attivato bisogna procedere rapidamente.

Per ottenere fette pulite, passa la lama del coltello sotto acqua calda, asciugala e taglia una fetta alla volta.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera cheesecake

Circa 5.620 kcal

Carboidrati: circa 47 g

Proteine: circa 80 g
Grassi: circa 573 g

Per 1 fetta su 14

Circa 401 kcal
Carboidrati: circa 3,4 g
Proteine: circa 6 g
Grassi: circa 41 g

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.