

Torta salata rovesciata con salsiccia chetogenica

Questa torta salata chetogenica rovesciata con salsiccia viene bella ricca, rustica e sostanziosa. È una di quelle torte salate che saziano davvero e che, servite con una semplice insalata fresca, diventano un piatto unico molto appagante. In questa versione la salsiccia viene sistemata sul fondo della teglia e l'impasto sopra: dopo la cottura la torta si rovescia e il ripieno resta in superficie, con un risultato molto goloso e anche bello da portare in tavola.

Per aiutare il fondo a restare più piacevole e ben legato, sotto la salsiccia usiamo un leggero strato di scamorza a cubetti piccoli, mentre sopra la salsiccia aggiungiamo un po' di grana grattugiato. Anche dentro l'impasto usiamo scamorza e parmigiano: la scamorza aiuta a dare morbidezza e corpo, mentre il parmigiano aggiunge sapore e una nota più asciutta e sapida. In questa versione i due formaggi dell'impasto vengono frullati insieme, così si distribuiscono meglio e il composto resta più uniforme.

Ingredienti

Per il fondo rovesciato

- 50 g di scamorza tagliata a cubetti piccoli
- 800 g di salsiccia cruda
- 1 cipolla media, tagliata finemente
- 2 spicchi di aglio schiacciati
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- pepe q.b.
- origano q.b.
- 40 g di grana grattugiato
- sale solo se necessario

Per l'impasto

- 240 g di farina di mandorle finissima
- 35 g di farina di cocco
- 4 uova a temperatura ambiente
- 80 g di yogurt greco intero
- 80 g di scamorza
- 50 g di parmigiano grattugiato
- 70 g di burro fuso e intiepidito
(oppure 70 g di olio delicato, se preferisci non usare il burro)
- 14 g di lievito istantaneo per preparazioni salate
- 1 cucchiaino raso di sale
- pepe q.b.

Informazioni rapide

- **Preparazione:** 30 minuti
- **Cottura:** 35-45 minuti
- **Tempo totale:** circa 1 ora e 15 minuti

- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 8 abbondanti
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 180-190 g
- **Teglia consigliata:** teglia tonda grande

Procedimento

1. **Prepara la salsiccia.**
Togli il budello alla salsiccia e sgranala bene con le mani o con un cucchiaio.
2. **Stufa il ripieno.**
Metti la salsiccia in padella con la cipolla tagliata finemente e i 2 spicchi di aglio schiacciati. Cuoci a fuoco medio per circa **25 minuti**, mescolando ogni tanto, finché la salsiccia cambia bene colore, si sgrana in modo uniforme e la cipolla si ammorbidisce.
3. **Condisci il ripieno.**
Aggiungi il cucchiaino di aceto di mele, una macinata di pepe e un po' di origano. Se serve, aggiusta leggermente di sale, ma solo dopo aver assaggiato, perché la salsiccia è già saporita. Se in padella resta troppo grasso, eliminalo in parte.
4. **Lascia raffreddare.**
Spegni il fuoco e lascia raffreddare il ripieno. Mentre si raffredda, prepara l'impasto.
5. **Frulla i formaggi dell'impasto.**
Metti nel mixer gli **80 g di scamorza** e i **50 g di parmigiano** previsti per l'impasto e frullali insieme, così ottieni un composto più fine e uniforme.
6. **Prepara il mix secco.**
In una ciotola unisci farina di mandorle, farina di cocco, lievito, sale e pepe. Mescola bene.
7. **Prepara la parte umida.**
In un'altra ciotola sbatti le **4 uova** con lo yogurt greco. Aggiungi il burro fuso e intiepidito, oppure l'olio delicato se preferisci usarlo al posto del burro.
8. **Unisci l'impasto.**
Versa la parte umida nei secchi e mescola con cura. Aggiungi i formaggi frullati insieme e continua a mescolare fino a ottenere un composto omogeneo, denso, cremoso e modellabile.
9. **Prepara la teglia.**
Rivesti la teglia con carta forno, facendola aderire bene.
10. **Crea il fondo rovesciato.**
Distribuisci sul fondo della teglia i **50 g di scamorza a cubetti piccoli**. Versa sopra la salsiccia ormai raffreddata e livellala in uno strato uniforme, senza schiacciarla troppo. Completa con i **40 g di grana grattugiato**.
11. **Copri con l'impasto.**
Stendi l'impasto su un foglio di carta forno e poi adagialo sopra il ripieno, oppure distribuiscilo delicatamente con le mani fino a coprire bene tutta la superficie.
12. **Fai i buchi.**
Prima di infornare, fai alcuni piccoli buchi sulla superficie dell'impasto con uno stecchino o con la punta di un coltello. Questo aiuta il vapore a uscire meglio durante la cottura.
13. **Cuoci.**
Inforna in forno statico già caldo a **175°C** per circa **35-45 minuti**, in base al forno, finché la superficie è ben cotta e dorata.
14. **Fai riposare e poi rovescia.**
Una volta cotta, lascia riposare la torta nella teglia per almeno **20-25 minuti**. Poi appoggia sopra un piatto grande o un vassoio e rovesciala delicatamente. Togli la carta forno con calma.

Consistenza

Prima della cottura l'impasto deve risultare denso, cremoso e modellabile.

Dopo la cottura la base resta rustica, morbida ma sostenuta, mentre la parte rovesciata con la salsiccia rimane ben compatta, saporita e molto appagante.

Metodo tecnico

Il punto più importante di questa ricetta è la gestione del ripieno. La salsiccia va stufata bene con cipolla e aglio finché cambia colore, si sgrana bene e la cipolla si ammorbidisce. Poi va fatta raffreddare prima di entrare in teglia.

Anche lo strato di scamorza sul fondo non è casuale: aiuta a creare una base più golosa e a tenere meglio insieme la parte rovesciata. Il grana sopra la salsiccia completa il tutto e dà ancora più sapore.

Questa versione fa un impasto abbondante e viene volutamente un po' spessa, rustica e sostanziosa, ed è molto buona così, soprattutto servita con una semplice insalata fresca.

Se volete una versione più sottile, potete usare solo la quantità di impasto che vi serve per creare una copertura più bassa. Quello che avanza potete formarlo in una piccola pagnotta e farlo cuocere insieme alla torta: il giorno dopo sarà molto buono proprio con l'insalata.

Conservazione

Puoi conservare questa torta salata:

- in frigorifero per **2 giorni**, ben coperta o in contenitore chiuso
- in freezer già porzionata per **circa 1 mese**

Per gustarla al meglio, scaldala leggermente prima di servirla.

🔗 Segreti e trucchi

- Non lasciare il ripieno troppo unto: se serve, togli una parte del grasso in eccesso.
- La scamorza sul fondo va tagliata a cubetti piccoli, non frullata.
- Non schiacciare troppo la salsiccia nella teglia.
- Ricorda di fare i piccoli buchi sopra l'impasto prima di infornare.
- Lascia riposare bene la torta prima di rovesciarla.
- Con una semplice insalata fresca accanto, questa torta dà davvero il meglio di sé.

🔗 Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- **Calorie:** circa 4.350 kcal
- **Carboidrati:** circa 46 g
- **Proteine:** circa 237 g
- **Grassi:** circa 356 g

Per 1 porzione su 8

- **Calorie:** circa 544 kcal
- **Carboidrati:** circa 5,8 g
- **Proteine:** circa 29,6 g
- **Grassi:** circa 44,5 g
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 180-190 g