

Mini frittatine soffici con 2 albumi

Ingredienti

- 2 albumi
- 1 uovo intero
- 20 g parmigiano grattugiato
- 30 g zuccina grattugiata e ben strizzata
- 10 g panna
- sale q.b.
- pepe q.b.
- 1 cucchiaino di burro per ungere

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 12 minuti
- Tempo totale: 22 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 2
- Peso finale stimato: circa 130 g

Procedimento

1. Accendi il forno a 180°C statico.
2. In una ciotola unisci albumi, uovo intero e panna.
3. Sbatti con una forchetta fino a ottenere un composto uniforme.
4. Aggiungi parmigiano, zuccina ben strizzata, sale e pepe.
5. Versa il composto in piccoli stampini leggermente imburrati oppure in uno stampo da muffin.
6. Cuoci per circa 12 minuti, finché le mini frittatine saranno gonfie e rapprese.
7. Lascia intiepidire leggermente prima di sfumarle.

Consistenza

Prima della cottura il composto è liquido ma leggermente cremoso.

Dopo la cottura le frittatine risultano soffici, umide al punto giusto e leggere.

Metodo tecnico

Gli albumi alleggeriscono il risultato, mentre l'uovo intero aggiunge più struttura e sapore. La panna rende il composto meno secco e la zuccina aiuta a mantenere morbidezza.

Conservazione

Si conservano in frigorifero per 2 giorni in contenitore chiuso.

Si possono riscaldare in padella o in forno per pochi minuti.

Si possono congelare, anche se la consistenza sarà leggermente meno soffice dopo lo scongelamento.

Segreti e trucchi

- Strizza molto bene la zuccina, altrimenti rilascia troppa acqua.
- Per una versione ancora più saporita puoi aggiungere erbe o un pizzico di noce moscata.
- Ottime anche fredde, portate via o preparate in anticipo.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 170 kcal
- Carboidrati: circa 2,5 g
- Proteine: circa 16 g
- Grassi: circa 10 g
- Peso finale della ricetta: circa 130 g

Per 1 porzione (2 porzioni totali)

- Calorie: circa 85 kcal
- Carboidrati: circa 1,2 g
- Proteine: circa 8 g
- Grassi: circa 5 g
- Peso della singola porzione: circa 65 g

- Per scoprire altre ricette chetogeniche semplici, buone e senza rinunce, ti aspetto su **Ketosenzarinunce.com**.

La vostra Keto Amica.

-