

Sbriciolata chetogenica alla ricotta

Questa sbriciolata chetogenica alla ricotta è un dolce semplice, rustico e molto piacevole da mangiare: fuori resta friabile e leggermente dorata, dentro ha un ripieno morbido, delicato e cremoso al punto giusto. È una ricetta che sa di casa, non troppo dolce, facile da preparare e più stabile della versione con crema, soprattutto se vuoi una torta che si tagli bene anche da fredda.

Ingredienti

Per la base sbriciolata

- 200 g di farina di mandorle
- 40 g di fibra di avena
- 45 g di eritritolo a velo
- 80 g di burro freddo a pezzetti
- 1 uovo medio
- 1 tuorlo
- 6 g di lievito per dolci
- 2 g di gomma di xantano
- scorza grattugiata di 1 limone piccolo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Per il ripieno di ricotta

- 350 g di ricotta ben scolata
- 35 g di eritritolo a velo
- 1 uovo medio
- 8 g di fibra di avena
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- scorza grattugiata di 1/2 limone
- 1 pizzico molto piccolo di sale

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 20 minuti
- **Tempo di cottura:** 35 minuti
- **Tempo totale:** 55 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 10
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 75 g
- **Stampo consigliato:** tortiera rotonda da 22 cm

Procedimento

1. Se la ricotta è umida, mettila prima in un colino per almeno 30 minuti. Deve essere ben scolata, altrimenti il ripieno rischia di diventare troppo morbido.

2. In una ciotola unisci farina di mandorle, fibra di avena, eritritolo a velo, lievito, gomma di xantano e sale. Mescola molto bene tutto il mix secco.
3. Aggiungi il burro freddo a pezzetti e lavoralo con la punta delle dita fino a ottenere un composto sabbioso e irregolare, con briciole fini e medie.
4. Unisci l'uovo, il tuorlo, la scorza di limone e la vaniglia. Mescola con una forchetta e poi con le mani solo quanto basta per ottenere un impasto sbriciolato. Non devi formare una palla compatta: deve restare a grosse briciole umide.
5. In una seconda ciotola prepara il ripieno mescolando ricotta, eritritolo a velo, uovo, fibra di avena, vaniglia, scorza di limone e un pizzico molto piccolo di sale. Lavora il composto fino a ottenere una crema liscia, abbastanza soda e spalmabile.
6. Rivesti il fondo della tortiera con carta forno e imburra leggermente i bordi.
7. Versa nello stampo circa due terzi dell'impasto sbriciolato. Distribuiscilo sul fondo e risalendo leggermente sui bordi, poi pressalo delicatamente con il dorso di un cucchiaio o con le dita, senza compattarlo troppo.
8. Versa sopra il ripieno di ricotta e livellalo con delicatezza.
9. Distribuisci sulla superficie il resto dell'impasto, lasciandolo cadere a briciole irregolari. Non schiacciare: la copertura deve restare rustica.
10. Cuoci in forno statico preriscaldato a **175°C** per circa **35 minuti**, finché la superficie sarà ben dorata. Se usi uno stampo in silicone, considera facilmente **2-3 minuti in più**, o anche qualcosa in più se serve.
11. Una volta cotta, lasciala riposare nello stampo per 15 minuti, poi trasferiscila con delicatezza su una griglia e lasciala raffreddare completamente prima di tagliarla.

Consistenza

La base, da cruda, deve risultare fatta di **briciole morbide e umide**, non di pasta liscia e compatta. Il ripieno deve essere **cremoso ma non liquido**, spalmabile con il cucchiaio. Da cotta, la sbriciolata resta **friabile fuori e morbida dentro**, con un ripieno compatto ma delicato, che si taglia bene solo dopo il raffreddamento completo.

Metodo tecnico

In questa ricetta il punto più importante è l'equilibrio tra parte friabile e ripieno. La farina di mandorle da sola tende a essere più ricca e delicata, perciò la fibra di avena aiuta a rendere la sbriciolata meno pesante e più asciutta. La gomma di xantano dà un piccolo sostegno in più senza trasformare tutto in una pasta dura. Nel ripieno, invece, la ricotta deve essere ben scolata e la piccola quantità di fibra di avena serve proprio a trattenere l'umidità in eccesso, così il centro resta cremoso ma non bagnato.

Conservazione

Si conserva in frigorifero, ben coperta, per **3 giorni**. È meglio tirarla fuori dal frigo **15-20 minuti prima** di servirla, così torna più piacevole e morbida. Puoi anche congelarla già tagliata in porzioni, ben protetta, per circa **1 mese**. Per gustarla al meglio, falla scongelare lentamente in frigorifero.

Segreti e trucchi

- Non usare ricotta troppo umida, altrimenti il ripieno resterà molle.

- Non lavorare troppo la base: deve restare sbriciolata, non diventare una frolla compatta.
- Se vuoi un gusto più pulito e delicato, usa vaniglia e limone insieme: stanno molto bene con la ricotta.
- Se preferisci usare **allulosio**, puoi sostituire l'eritritolo riducendo leggermente la quantità: in genere ne basta circa il **25% in meno**.
- La sbriciolata appena uscita dal forno è ancora fragile: tagliarla calda è il modo migliore per romperla.
- Il giorno dopo è spesso ancora più buona, perché il ripieno si assesta meglio.

Se non hai la fibra di avena

Puoi sostituirla con **farina di cocco**, ma in quantità più piccola perché assorbe molto di più.

Per questa ricetta puoi regolarti così:

- **nella base:** al posto di **40 g di fibra di avena**, usa **15 g di farina di cocco + 25 g di farina di mandorle**
- **nel ripieno:** al posto di **8 g di fibra di avena**, usa **3-4 g di farina di cocco**

Con la farina di cocco il risultato sarà leggermente più asciutto e un po' più compatto. Se il ripieno ti sembra troppo denso, puoi ammorbidirlo con **1 cucchiaino di panna** oppure con **1 cucchiaino di latte di mandorla senza zucchero**.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

Calorie: circa 2520 kcal

Carboidrati: circa 30 g

Proteine: circa 88 g

Grassi: circa 228 g

Per 1 porzione (su 10)

Peso stimato di 1 porzione: circa 75 g

Calorie: circa 252 kcal

Carboidrati: circa 3 g

Proteine: circa 8,8 g

Grassi: circa 22,8 g

KETOSENZARINUNCE.COM

KETO AMICA.