Torta keto tipo Margherita alle mandorle con crema vellutata alla vaniglia

Una torta keto soffice e delicata, ispirata alla classica torta Margherita, con una mollica morbida e ariosa e un piacevole profumo di mandorle, limone e vaniglia.

Preparata con ingredienti semplici, è perfetta per la colazione, la merenda o come dessert. La accompagniamo con una crema vellutata alla vaniglia, da versare sulle singole fette al momento di servire.

□ PRIMA DI INIZIARE…

Per questa torta utilizziamo uno stampo rotondo da 30 cm, che permette di ottenere una base relativamente bassa, soffice e facile da porzionare.

La farina di mandorle deve essere finissima, preferibilmente ottenuta da mandorle pelate. L'eritritolo a velo facilita la distribuzione del dolcificante nelle montate.

La preparazione prevede due lavorazioni separate: le uova intere vengono montate con una parte dell'eritritolo, mentre gli albumi aggiuntivi vengono montati e incorporati soltanto alla fine.

Il burro viene aggiunto attraverso una piccola porzione d'impasto, per distribuirlo uniformemente senza smontare eccessivamente la massa.

Per la crema utilizziamo i tre tuorli avanzati dalla separazione degli albumi.

Per una cottura più uniforme, posizioniamo la tortiera sul ripiano immediatamente sotto quello centrale del forno.

□ INGREDIENTI

Per la torta – stampo da 30 cm

- 5 uova intere (circa 250 g senza guscio)
- 105 g albumi (circa 3 albumi)
- 225 g farina di mandorle finissima
- 95 g eritritolo a velo (65 g + 30 g)
- 30 g burro
- 7,5 g lievito istantaneo per dolci
- 1 cucchiaino estratto di vaniglia
- Scorza grattugiata di 1 limone non trattato
- 1 pizzico di sale

Per la crema vellutata alla vaniglia

- 3 tuorli (circa 55 g)
- 250 ml bevanda di mandorle senza zucchero
- 200 ml panna fresca liquida
- 40 g eritritolo a velo
- ½ cucchiaino estratto di vaniglia
- Scorza di ½ limone non trattato

i INFORMAZIONI RAPIDE

- **Preparazione torta:** 20 minuti
- **Cottura:** 30 minuti
- **Temperatura:** 165 °C, forno statico
- **Ripiano:** immediatamente sotto quello centrale
- **Raffreddamento torta:** circa 1–2 ore
- **Preparazione crema:** 15 minuti
- **Riposo crema:** almeno 2 ore in frigorifero
- **Porzioni:** 12
- **Stampo:** rotondo apribile da 30 cm
- **Attrezzatura:** planetaria o fruste elettriche, spatola, ciotole, pentolino, termometro da cucina e gratella
- **Difficoltà:** media

PROCEDIMENTO

1. Prepara lo stampo e il forno

Accendi il forno statico a 165 °C.

Rivesti il fondo dello stampo da 30 cm con carta forno e imburra leggermente i bordi.

2. Prepara la farina e il burro

Mescola 225 g di farina di mandorle finissima con 7,5 g di lievito per dolci, eliminando eventuali grumi.

Sciogli delicatamente 30 g di burro e lascialo intiepidire, mantenendolo liquido, a circa 35–40 °C.

3. Monta le uova intere

Versa 5 uova intere (circa 250 g) nella ciotola della planetaria.

Aggiungi 65 g di eritritolo a velo e monta con la frusta per circa 6–8 minuti, fino a ottenere un composto chiaro, gonfio e spumoso.

Sollevando la frusta, l'impasto deve ricadere lentamente, lasciando per qualche istante una traccia sulla superficie.

Aggiungi la vaniglia e la scorza grattugiata del limone.

4. Incorpora la farina di mandorle

Aggiungi la farina mescolata con il lievito in tre riprese.

Incorpora delicatamente con una spatola, utilizzando movimenti dal basso verso l'alto.

Il composto diventerà progressivamente più consistente. Continua soltanto fino a distribuire uniformemente le polveri.

5. Incorpora il burro

Preleva circa 50–60 g dell'impasto e trasferiscilo in una piccola ciotola.

Aggiungi i 30 g di burro fuso tiepido e mescola fino a ottenere una crema omogenea.

Versa questa preparazione nella massa principale e incorporala delicatamente con pochi movimenti della spatola.

6. Monta gli albumi

Versa 105 g di albumi nella ciotola pulita e asciutta della planetaria.

Aggiungi un pizzico di sale e inizia a montare.

Quando si forma una schiuma bianca, aggiungi gradualmente i restanti 30 g di eritritolo a velo.

Continua fino a ottenere una montata bianca, lucida e stabile, con punte morbide che mantengono la forma.

7. Incorpora gli albumi montati

Aggiungi circa un terzo degli albumi montati all'impasto e mescola quanto basta per ammorbidire la massa.

Incorpora gli albumi rimasti in altre due riprese, con movimenti delicati dal basso verso l'alto.

Fermati quando il composto risulta uniforme e non sono più visibili striature bianche.

L'impasto finale deve essere gonfio, cremoso e aerato, con tracce della spatola che rimangono visibili per qualche istante.

8. Versa nello stampo

Trasferisci immediatamente l'impasto nello stampo preparato.

Distribuiscilo uniformemente e livella delicatamente la superficie, senza comprimere la massa.

9. Cuoci la torta

Posiziona lo stampo sul **ripiano immediatamente sotto quello centrale del forno**.

Cuoci a **165 °C in modalità statica per circa 30 minuti**.

Evita di aprire il forno durante i primi 20–25 minuti.

Controlla la cottura con uno stecchino inserito al centro: deve uscire senza impasto crudo.

Se necessario, prolunga la cottura di qualche minuto.

10. Lascia raffreddare

Sforna e lascia riposare la torta nello stampo per circa 10 minuti.

Apri delicatamente la cerniera, rimuovi il bordo e trasferisci la torta su una gratella.

Lasciala raffreddare completamente prima di tagliarla.

11. Prepara la crema alla vaniglia

Versa 250 ml di bevanda di mandorle e 200 ml di panna fresca in un pentolino.

Aggiungi la vaniglia e la scorza di mezzo limone.

Scalda dolcemente senza portare a ebollizione.

In una ciotola mescola i 3 tuorli con 40 g di eritritolo a velo.

Versa gradualmente una piccola quantità del liquido caldo sui tuorli, mescolando continuamente con una frusta a mano.

Aggiungi quindi il resto del liquido e trasferisci tutto nel pentolino.

12. Cuoci la crema

Cuoci a fuoco dolce, mescolando continuamente con una spatola, fino a raggiungere 82–83 °C.

La crema deve addensarsi leggermente e velare il dorso di un cucchiaio, mantenendo una consistenza fluida.

Evita di superare 84 °C, per non rischiare la formazione di grumi.

Togli immediatamente dal fuoco e filtra attraverso un colino fine.

Raffredda rapidamente la crema utilizzando un bagno di acqua fredda e ghiaccio, poi trasferiscila in frigorifero per almeno 2 ore.

13. Servi la torta

Taglia la torta completamente raffreddata in 12 fette.

Mescola delicatamente la crema fredda per renderla uniforme.

Disponi una fetta sul piatto e accompagnala con qualche cucchiaio di crema vellutata alla vaniglia, versandola direttamente sulla superficie oppure servendola separatamente in una piccola salsiera.

□ CONSISTENZA E RISULTATO FINALE

La torta presenta una superficie leggermente dorata e una mollica chiara, morbida e ben alveolata.

La consistenza è soffice, delicata e piacevole al morso. Le fette mantengono la propria forma senza risultare eccessivamente friabili.

Il sapore delle mandorle si accompagna alle note fresche del limone e della vaniglia.

La crema aggiunge una consistenza vellutata e un gusto delicato, completando il dolce senza appesantirlo.

□ METODO TECNICO

Montatura delle uova: incorpora aria nell'impasto e favorisce una struttura più soffice.

Farina di mandorle: dona sapore e morbidezza. Non sviluppando glutine, richiede particolare attenzione alla montatura delle uova, che contribuiscono alla struttura della torta.

Pre-miscelazione del burro: mescolare il burro fuso con una piccola porzione d'impasto permette di distribuirlo più facilmente nella massa principale.

Albumi incorporati per ultimi: alleggeriscono la preparazione già completa di farina e burro. La prima aggiunta ammorbidisce il composto, mentre le successive aiutano a conservarne il volume.

Crema alla vaniglia: i tuorli addensano delicatamente la miscela di panna e bevanda di mandorle. Il controllo della temperatura permette di ottenere una crema fluida e vellutata.

❄ □ CONSERVAZIONE

Torta

Lascia raffreddare completamente la torta prima di conservarla.

Riponila in un contenitore ben chiuso, in frigorifero a una temperatura non superiore a 4 °C, per circa 3–4 giorni.

Prima di servirla, lascia riposare la porzione desiderata per qualche minuto a temperatura ambiente, per recuperare una consistenza più morbida.

Congelamento

La torta può essere congelata senza crema, preferibilmente già tagliata in porzioni.

Avvolgi le singole fette e sistemale in un contenitore adatto al congelamento.

Per una migliore qualità, consumale preferibilmente entro 1–2 mesi.

Scongela in frigorifero, mantenendo le fette ben protette dall'aria.

Crema alla vaniglia

Conserva la crema separatamente, in un contenitore chiuso, in frigorifero a una temperatura non superiore a 4 °C.

Consumala preferibilmente entro 48 ore.

Mescola delicatamente prima di servire.

Il congelamento della crema è sconsigliato, perché potrebbe comprometterne la consistenza.

□ SEGRETI E TRUCCHI DI OXI

- **Farina finissima:** scegli una farina di mandorle dalla macinatura molto fine, per ottenere una mollica più delicata.
- **Uova a temperatura ambiente:** facilitano la montatura e aiutano a ottenere un composto voluminoso.
- **Albumi elastici:** evita di montarli eccessivamente. Se diventano asciutti e granulosi, saranno più difficili da incorporare.
- **Niente farina aggiuntiva:** l'impasto deve rimanere cremoso e aerato, non diventare compatto.
- **Attenzione al fondo:** utilizzare il ripiano sotto quello centrale può favorire una cottura più uniforme, soprattutto nei forni che tendono a cuocere maggiormente la superficie.
- **Stampo da 30 cm:** utilizzando uno stampo più piccolo, la torta sarà più alta e potrebbe richiedere tempi di cottura differenti.
- **Crema separata:** aggiungila soltanto al momento di servire, per mantenere la torta soffice senza inumidirne anticipatamente la superficie.

□ VALORI NUTRIZIONALI

Valori indicativi stimati sulla base delle quantità indicate, utilizzando valori medi degli ingredienti. Il calcolo considera eritritolo con apporto energetico e carboidrati disponibili pari a zero e la crema interamente suddivisa tra le 12 porzioni.

Torta intera senza crema

□ Calorie: circa 2.016 kcal
□ Grassi: circa 168,2 g
□ Proteine: circa 90,7 g
□ Carboidrati disponibili: circa 22,8 g

Crema alla vaniglia – quantità totale

□ Calorie: circa 880 kcal
□ Grassi: circa 87,1 g
□ Proteine: circa 14 g
□ Carboidrati disponibili: circa 9,1 g

Ricetta completa – torta e crema

□ Calorie: circa 2.896 kcal
□ Grassi: circa 255,3 g
□ Proteine: circa 104,7 g
□ Carboidrati disponibili: circa 31,9 g

Per una porzione – 1/12 della torta con crema

 Calorie: circa 241 kcal
 Grassi: circa 21,3 g
 Proteine: circa 8,7 g
 Carboidrati disponibili: circa 2,7 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.

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.