

Torta chetogenica rovesciata alle pere

Per la base alle pere

- 140 g di pera pulita
- 30 g di burro
- 20 g di allulosio
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 pizzico di cannella

Per l'impasto

- 130 g di farina di mandorle finissima
- 20 g di farina di cocco
- 80 g di **allulosio**, nell'impasto puoi usare anche **eritritolo** nelle stesse quantità.
Per lo strato di pere, però, **l'allulosio** è la scelta migliore perché favorisce una finitura più morbida, dorata e uniforme. Con **l'eritritolo** il risultato sarà **meno caramellato e leggermente più asciutto**, ma la ricetta resta comunque fattibile.
- 85 g di burro fuso
- 3 uova a temperatura ambiente
- 90 g di yogurt greco intero
- 6 g di lievito per dolci
- 1 cucchiaino di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 32-36 minuti
- Tempo totale: circa 1 ora
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 8 fette
- Peso finale stimato: circa 670 g
- **Stampo consigliato:** tortiera rotonda da 20 cm di diametro

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 170°C.
2. Rivesti il fondo della tortiera con carta forno.
3. Pela la pera e tagliala a fettine sottili.
4. In un pentolino sciogli il burro con l'allulosio, il succo di limone e la cannella.
5. Versa il composto sul fondo della tortiera.
6. Disponi le fettine di pera in modo ordinato, leggermente sovrapposte.
7. In una ciotola mescola uova, yogurt, burro fuso e vaniglia.
8. Aggiungi farina di mandorle, farina di cocco, lievito e sale.
9. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo, morbido ma non liquido.
10. Versa l'impasto sopra le pere e livella delicatamente.
11. Cuoci per 32-36 minuti, finché la superficie è dorata e asciutta al tatto.

12. Lascia riposare 10 minuti.
13. Rovescia la torta ancora tiepida sul piatto da portata.

Consistenza

La base deve essere soffice, leggermente umida e ben sostenuta.
Le pere sopra devono risultare morbide e lucide, non sfatte.
La torta finale deve avere una consistenza delicata, più avvolgente che asciutta.

Metodo tecnico

In questa ricetta la pera non è la base della torta, ma una finitura aromatica e visiva.

Usata in fettine sottili e in quantità contenuta, aiuta a mantenere l'idea della classica torta rovesciata senza trasformare il dolce in una ricetta troppo ricca di zuccheri.
La farina di cocco bilancia l'umidità rilasciata dalla frutta

.Segreti e trucchi

- Taglia la pera sottile, così cuoce bene e non appesantisce la superficie.
- Tutti gli ingredienti dell'impasto devono essere a temperatura ambiente.
- Non usare pere troppo mature, altrimenti rilasciano troppa acqua.
- Se vuoi un profumo più caldo puoi aggiungere pochissima cannella o vaniglia, senza coprire il gusto della pera.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: 39 g
- Proteine: 34 g
- Grassi: 155 g

Per 1 porzione (1 fetta su 8)

- Carboidrati: 4,9 g
- Proteine: 4,3 g
- Grassi: 19,4 g

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica