

• Frittata al forno chetogenica con feta

- 2 uova intere
- 1 albume
- 30 g di panna liquida
- 25 g di parmigiano grattugiato
- 35 g di feta a pezzettini
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe
- 5 g di burro per ungere la teglia
-
-

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 8 minuti
- Tempo di cottura: 18 minuti
- Tempo totale: 26 minuti
- Difficoltà: molto facile
- Porzioni: 2
- Peso finale stimato: circa 160 g
- Peso della singola porzione: circa 80 g
- Teglia consigliata: piccola da 14–16 cm oppure 2 cocotte

Procedimento

1. Accendi il forno a 180°C.
2. In una ciotola sbatti le 2 uova con l'albume.
3. Aggiungi la panna, il parmigiano, il sale e il pepe.
4. Unisci la feta a pezzettini e mescola delicatamente senza frullare.
5. Versa il composto in una piccola teglia leggermente imburrata.
6. Cuoci per circa 16-18 minuti, finché la superficie è rassodata e leggermente dorata.
7. Lascia riposare 5 minuti prima di servire.

Consistenza

Da cruda la preparazione è fluida ma ricca. Dopo la cottura la frittata resta morbida, leggermente alta e umida al punto giusto, con piccoli punti più saporiti dati dalla feta che restano ben percepibili.

Metodo tecnico

L'albume in più alleggerisce la struttura e aumenta leggermente il volume. La panna aiuta a mantenere morbidezza, il parmigiano dà sapore e la feta aggiunge carattere senza sciogliersi completamente, così la frittata resta più interessante anche al morso.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 2 giorni, ben chiusa. Si può mangiare sia tiepida sia fredda. Si può congelare, anche se dopo lo scongelamento la consistenza sarà leggermente meno morbida.

Segreti e trucchi

- Non aggiungere troppo sale all'inizio, perché la feta è già saporita.
- Non cuocerla troppo: appena il centro è rassodato, va tolta.

- È ottima anche tagliata a quadrotti per un pranzo veloce o da portare via.
- Per una versione più delicata, puoi aggiungere anche 30–40 g di zucchine già cotte e ben asciutte.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 400 kcal
- Carboidrati: circa 4 g
- Proteine: circa 27 g
- Grassi: circa 31 g
- Peso finale ricetta: circa 160 g

Per 1 porzione (2 porzioni)

- Calorie: circa 200 kcal
- Carboidrati: circa 2 g
- Proteine: circa 13,5 g
- Grassi: circa 15,5 g
- Peso della singola porzione: circa 80 g

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

La vostra Keto Amica.