

Torta keto alla ricotta e cacao, morbida come un flan

Questa **torta keto alla ricotta e cacao** ha una consistenza tutta sua: non è una classica torta soffice e non è nemmeno un vero flan. Rimane morbida, delicata e piacevolmente umida, senza essere bagnata, con la ricotta che si sente e rende ogni boccone cremoso e leggero.

Sulla superficie cacao ed eritritolo a velo vengono lavorati appena con la frusta, creando delle piccole onde variegate che danno carattere al dolce e un piacevole contrasto con la delicatezza della ricotta.

Ingredienti

- 180 g albumi
- 1 uovo intero
- 150 g ricotta ben scolata
- 70 g formaggio spalmabile
- 50 g panna fresca
- 45 g farina di mandorle finissima
- 15 g fibra d'avena
- 8 g fibra di bambù
- 5 g psillio finissimo
- 7 g lievito per dolci
- 35–40 g eritritolo polverizzato
- scorza grattugiata di 1 limone
- vaniglia q.b.
- 1 pizzico di sale

Per la superficie

- 8 g cacao amaro circa
- 5–8 g eritritolo a velo

i Info rapide

Preparazione: circa 10 minuti

Riposo dell'impasto: 3 minuti

Cottura: circa 30–35 minuti

Tempo totale: circa 45–50 minuti + raffreddamento

Difficoltà: facile

Resa: circa 12 quadrotti

Stampo: pirofila rettangolare bassa

Forno: statico

Temperatura: 170°C

☐ ☐ Procedimento

1. Prepariamo la crema di ricotta

Mettiamo in una ciotola la ricotta ben scolata, il formaggio spalmabile, la panna, l'uovo intero, l'eritritolo polverizzato, la scorza di limone, la vaniglia e un pizzico di sale.

Lavoriamo con una frusta fino a ottenere una crema uniforme.

2. Mescoliamo gli ingredienti secchi

In un'altra ciotola uniamo la farina di mandorle, la fibra d'avena, la fibra di bambù, lo psillio e il lievito.

Mescoliamo accuratamente in modo da distribuire bene soprattutto lo psillio e le fibre.

3. Uniamo i due composti

Aggiungiamo gradualmente gli ingredienti secchi alla crema di ricotta e amalgamiamo bene.

4. Aggiungiamo gli albumi

Sbattiamo leggermente gli albumi con una frusta a mano o con una forchetta, soltanto per romperne la struttura.

Non devono essere montati a neve.

Incorporiamoli poco alla volta al composto fino a ottenere un impasto cremoso e uniforme.

5. Lasciamo riposare

Lasciamo riposare l'impasto per circa **3 minuti**.

In questo breve tempo psillio e fibre inizieranno ad assorbire parte dell'umidità.

La consistenza deve comunque rimanere morbida, cremosa e facilmente distribuibile.

6. Creiamo la superficie variegata

Rivestiamo la pirofila con carta forno e versiamo l'impasto.

Distribuiamolo delicatamente senza schiacciarlo troppo.

Spolveriamo **generosamente la superficie con il cacao amaro** e aggiungiamo anche l'eritritolo a velo.

Passiamo quindi la frusta sulla superficie facendo alcuni movimenti circolari e ondulati.

Non dobbiamo mescolare completamente il cacao all'impasto: vogliamo soltanto trascinarlo leggermente verso l'interno per creare delle **onde variegata superficiali**.

7. Cuociamo

Cuociamo in forno statico preriscaldato a **170°C per circa 30–35 minuti**.

La torta è pronta quando i bordi sono ben cotti, la superficie è leggermente dorata e il centro risulta stabile ma ancora morbido.

Non aspettiamo che il centro diventi completamente asciutto.

Durante il raffreddamento la struttura continuerà ad assestarsi.

8. Raffreddiamo

Lasciamo riposare la torta nella pirofila per circa **10–15 minuti**.

Trasferiamola poi delicatamente su una griglia e lasciamola raffreddare completamente.

Tagliamola a quadrotti soltanto quando è fredda.

Consistenza

Questa torta non ha la consistenza soffice e ariosa di un pan di Spagna.

L'interno rimane **morbido, delicato e leggermente cremoso**, senza risultare bagnato.

La ricotta è protagonista e dona quella piacevole sensazione al palato che ricorda il flan.

Farina di mandorle, fibre e psillio danno però abbastanza struttura da permettere alla torta di essere tagliata facilmente a quadrotti.

Il risultato è quindi qualcosa di particolare, a metà strada tra **una torta alla ricotta e un flan**.

Metodo tecnico

Albumi e uovo formano durante la cottura la struttura proteica che sostiene il dolce.

Ricotta, formaggio spalmabile e panna mantengono invece l'interno morbido e delicato.

La farina di mandorle dà corpo all'impasto senza renderlo eccessivamente asciutto.

La fibra d'avena e la fibra di bambù aiutano ad assorbire parte dell'umidità proveniente dai latticini.

Lo psillio completa la struttura e contribuisce a ottenere un taglio più stabile.

Le quantità di fibre e psillio sono volutamente contenute: aumentandole otterremmo una torta più asciutta e compatta, perdendo proprio quella consistenza morbida e leggermente cremosa che caratterizza questa ricetta.

La variegatura superficiale al cacao permette inoltre di avere un gusto più intenso nella parte superiore senza appesantire tutto l'impasto.

Conservazione

Lasciamo raffreddare completamente la torta prima di riporla.

Conserviamola in frigorifero, ben coperta oppure all'interno di un contenitore chiuso, per circa **2–3 giorni**.

Dopo alcune ore di riposo in frigorifero la struttura diventa ancora più definita.

Può essere gustata direttamente fredda oppure lasciata a temperatura ambiente per circa 10 minuti prima di servirla.

I tempi di conservazione sono indicativi e rappresentano una stima prudenziale basata sulla tipologia della preparazione e sulla presenza di uova e latticini, facendo riferimento alle normali indicazioni di sicurezza alimentare domestica USDA FoodKeeper, USDA FSIS e FoodSafety.gov.

Segreti per una buona riuscita

Scoliamo bene la ricotta. Un eccesso di liquido potrebbe rendere il centro troppo umido.

Non montiamo gli albumi a neve. Devono essere soltanto leggermente sbattuti. In questo modo otteniamo una struttura morbida e stabile, più vicina a un flan.

Lasciamo riposare l'impasto per pochi minuti. È il tempo necessario perché fibre e psillio inizino ad assorbire l'umidità.

Non prolunghiamo troppo la cottura. Il centro deve essere cotto ma ancora morbido.

Aspettiamo il completo raffreddamento prima del taglio. La consistenza si stabilizza notevolmente raffreddandosi.

Per la variegatura bastano pochi giri di frusta. Il cacao deve creare delle onde sulla superficie e non essere completamente incorporato nell'impasto.

Valori nutrizionali indicativi

Ricetta intera

Calorie: circa 1.125 kcal

Carboidrati: circa 15 g

Proteine: circa 60 g

Grassi: circa 84 g

Per 1 quadrotto

Resa indicativa: 12 quadrotti.

Calorie: circa 94 kcal

Carboidrati: circa 1,3 g

Proteine: circa 5 g

Grassi: circa 7 g

I carboidrati indicati seguono il criterio delle **etichette nutrizionali europee**, dove la fibra alimentare viene dichiarata separatamente e non viene sommata alla voce carboidrati.

I valori sono indicativi e possono variare in base ai prodotti utilizzati. Calcolati sulla base dei valori nutrizionali degli ingredienti impiegati e di dati di riferimento USDA/Cronometer, non sostituiscono il parere di un medico o di un professionista della nutrizione.

Scopri anche le altre ricette nella categoria **Dolci chetogenici**.

Keto senza rinunce – Keto Amica Oxi
ketosenzarinunce.com

© Keto senza rinunce – Keto Amica.

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.