

Frittata alta al forno con tonno e cipolla

Questa frittata alta al forno con tonno e cipolla è una ricetta semplice, saporita e molto pratica. Si prepara in pochi minuti, si cuoce in forno e viene comoda anche quando vuoi una cena veloce ma più completa della solita frittata in padella.

La cipolla viene prima massaggiata con un pizzico di sale, così si ammorbidisce e diventa più delicata. Il tonno va ben sgocciolato, poi si unisce alle uova con pepe, erba cipollina e un pizzico piccolissimo di bicarbonato, che aiuta la frittata a restare un po' più alta e soffice.

Ingredienti

Per 1 porzione

- 2 uova medie
- 70 g tonno ben sgocciolato
- 25 g cipolla
- 1 pizzico piccolo di bicarbonato, circa 0,5 g
- erba cipollina q.b.
- sale q.b.
- pepe nero q.b.
- spezie secche a piacere, facoltative
- 3 g olio extravergine d'oliva per ungere leggermente la carta forno, facoltativo

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 10 minuti
- **Tempo di cottura:** 18–22 minuti
- **Tempo totale:** circa 30 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1
- **Peso finale stimato:** circa 190–220 g
- **Formato consigliato:** piccola frittata alta al forno

Procedimento

1. Taglia la cipolla molto sottile.
2. Mettila in una ciotolina con un pizzico di sale e massaggiala bene con le mani per 1–2 minuti, finché diventa più morbida.
3. Sgocciola molto bene il tonno e sgranalo leggermente con una forchetta.
4. Rompi le uova in una ciotola.
5. Mescolale con una forchetta, senza sbatterle troppo forte. Devono amalgamarsi, ma non diventare troppo schiumose.
6. Aggiungi il pizzico piccolo di bicarbonato, pepe, erba cipollina e, se vuoi, qualche spezia secca a piacere.
7. Unisci il tonno sgocciolato e la cipolla ammorbidita.
8. Mescola delicatamente fino a distribuire bene tutti gli ingredienti.
9. Rivesti una piccola pirofila o uno stampo con carta forno. Se vuoi, ungili leggermente con pochissimo olio: aiuterà a staccare meglio la frittata.

10. Versa il composto nello stampo.
11. Cuoci in forno statico preriscaldato a **180°C per circa 18–22 minuti**, finché la frittata è gonfia e rappresa al centro.
12. Lascia riposare 3–4 minuti, poi sollevala con la carta forno e servila calda, tiepida o a temperatura ambiente.

Consistenza

La frittata deve risultare alta, morbida e compatta.

Il tonno la rende saporita, la cipolla resta delicata e non invadente, soprattutto se viene massaggiata prima con il sale. Il bicarbonato, usato in dose minima, aiuta ad alleggerire leggermente la struttura senza lasciare sapore.

Metodo tecnico

Per una frittata alta è importante usare uno stampo piccolo. Se lo stampo è troppo largo, il composto si allarga e la frittata resta bassa.

Le uova non vanno montate con forza: basta mescolarle con una forchetta. Se incorpori troppa aria, la frittata può gonfiarsi tanto in forno e poi sgonfiarsi appena esce.

La cipolla va massaggiata con il sale perché così perde un po' della sua forza e diventa più morbida. In questo modo nella frittata non resta aggressiva e si sente molto meno.

Il tonno deve essere ben sgocciolato: se entra troppo liquido nel composto, la frittata cuoce peggio e resta più umida al centro.

La carta forno è molto utile perché permette di estrarre la frittata senza romperla, soprattutto se lo stampo è piccolo e alto.

Conservazione

La frittata è migliore appena preparata, ma si conserva bene anche per **1 giorno** in frigorifero, in un contenitore chiuso.

Può essere mangiata fredda, a temperatura ambiente oppure riscaldata pochi minuti in forno a **150°C**.

Non consiglio il congelamento, perché la consistenza delle uova può diventare più spugnosa.

Segreti e trucchi

Usa pochissimo bicarbonato: deve essere proprio un pizzico piccolo.

Non aggiungere troppo sale, perché il tonno è già saporito.

Se non ami la cipolla, puoi ridurla o ometterla, ma in questa ricetta, dopo il massaggio con il sale e la cottura in forno, resta molto delicata.

Puoi aggiungere erbe secche a piacere: origano, timo, prezzemolo secco o un pizzico di paprika dolce.

Per una frittata più regolare, usa una piccola pirofila rivestita con carta forno e non uno stampo troppo largo.

Valori nutrizionali stimati

Valori calcolati con **2 uova medie, 70 g tonno ben sgocciolato, 25 g cipolla e 3 g olio EVO facoltativo per ungere la carta forno.**

Per l'intera ricetta

Peso finale stimato: circa **190–220 g**

- **Calorie:** circa **280–295 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **2,8–3,2 g**
- **Proteine:** circa **26–28 g**
- **Grassi:** circa **18–20 g**

Per 1 porzione

considerando **1 frittata da circa 190–220 g**

- **Calorie:** circa **280–295 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **2,8–3,2 g**
- **Proteine:** circa **26–28 g**
- **Grassi:** circa **18–20 g**

Nota per il menù

Nel menù keto di rotazione questa frittata viene servita con **rucola, cetriolo e 2 cracker chetogenici leggeri da accompagnamento.**

Con il contorno e i 2 cracker, i valori della cena diventano circa:

- **Calorie:** circa **410–425 kcal**
- **Carboidrati totali:** circa **7,1–7,6 g**

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

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.