

Torta salata chetogenica rovesciata con cipolle rosse e pomodorini

Per la base rovesciata

- 120 g di cipolla rossa tagliata a fettine sottili
- 120 g di pomodorini tagliati a metà
- 20 g di burro
- 1 cucchiaio di olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaino di aceto di mele
- sale q.b.
- pepe q.b.
- origano o timo q.b.

Per l'impasto

- 140 g di farina di mandorle finissima
- 25 g di farina di cocco
- 3 uova a temperatura ambiente
- 90 g di yogurt greco intero
- 60 g di parmigiano grattugiato
- 40 g di burro fuso
- 8 g di lievito istantaneo per torte salate
- 1 pizzico di sale
- 1 pizzico di pepe

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 30-35 minuti
- Tempo totale: circa 55 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 6-8 fette
- Peso finale stimato: circa 650 g
- **Stampo consigliato:** tortiera rotonda da 20 cm di diametro

Procedimento

1. Preriscalda il forno a 175°C.
2. Rivesti il fondo della tortiera con carta forno.
3. In una padella fai sciogliere il burro con l'olio.
4. Aggiungi la cipolla rossa e lasciala ammorbidire per 4-5 minuti a fuoco dolce.
5. Unisci l'aceto di mele, un pizzico di sale, pepe e poco origano o timo.
6. Aggiungi i pomodorini e falli insaporire solo per 1-2 minuti, senza farli disfare.
7. Versa questo composto sul fondo della tortiera e distribuiscilo in modo uniforme.
8. In una ciotola sbatti le uova con lo yogurt greco e il burro fuso.
9. Aggiungi parmigiano, farina di mandorle, farina di cocco, lievito, sale e pepe.
10. Mescola con una spatola fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo. Non frullare.

11. Versa delicatamente l'impasto sopra le verdure e livella bene.
12. Cuoci per 30-35 minuti, finché la superficie è dorata e stabile.
13. Lascia riposare 10 minuti fuori dal forno.
14. Passa delicatamente un coltello lungo i bordi e rovescia la torta ancora tiepida sul piatto da portata.

Consistenza

La base deve risultare morbida ma ben sostenuta, non umida e non friabile.

La parte superiore, una volta capovolta, deve essere lucida, saporita e leggermente succosa grazie alle cipolle e ai pomodorini.

Metodo tecnico

La parte più importante di questa ricetta è cuocere e insaporire leggermente le verdure prima del passaggio in forno. In questo modo rilasciano meno acqua e restano più concentrate nel sapore.

La farina di cocco aiuta ad assorbire l'umidità, mentre parmigiano e yogurt danno struttura e morbidezza all'impasto.

Conservazione

Si conserva in frigorifero per 2-3 giorni, ben coperta.

Può essere riscaldata leggermente prima di servirla.

Si può congelare a fette fino a 1 mese.

Segreti e trucchi

- Non cuocere troppo i pomodorini in padella: devono solo iniziare a insaporirsi.
- Taglia la cipolla sottile, così diventa più dolce e si distribuisce meglio.
- Tutti gli ingredienti dell'impasto devono essere a temperatura ambiente.
- Rovescia la torta quando è ancora tiepida: è il momento migliore per non far attaccare la superficie.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: 30 g
- Proteine: 42 g
- Grassi: 138 g

Per 1 porzione (1 fetta su 8)

- Carboidrati: 3,8 g
- Proteine: 5,3 g
- Grassi: 17,3 g
- Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica

