

Torta chetogenica alla ricotta vaccina, mirtilli e crumble croccante di mandorle

Una torta chetogenica alla ricotta **morbida, compatta e cremosa**, arricchita da mirtilli succosi e da una copertura irresistibile di **crumble croccante e mandorle a lamelle**.

La scorza di limone e la vaniglia completano il gusto della ricotta e dei mirtilli, mentre una piccolissima quantità di fibra di bambù aiuta a controllare l'umidità senza rendere il dolce asciutto. Il contrasto tra il cuore delicato e la superficie croccante è proprio ciò che rende questa torta speciale.

E c'è un piccolo segreto: **il giorno dopo è ancora più buona**.

Prima di iniziare...

Utilizza una **ricotta vaccina abbastanza asciutta**. Se nella confezione è presente molto siero, lasciala scolare per 10–15 minuti prima di iniziare.

La **scorza di limone è fortemente consigliata**: non è un semplice aroma decorativo, ma cambia davvero il gusto finale, rendendo la ricotta più fresca e valorizzando moltissimo i mirtilli.

Per questa ricetta utilizziamo solamente **4 g di fibra di bambù**. È importante **non aumentare la dose**, perché il bambù continua ad assorbire umidità e una quantità maggiore rischierebbe di rendere la torta troppo asciutta.

I mirtilli surgelati possono essere utilizzati direttamente dal freezer, **senza scongelarli**.

Per la torta

- 250 g ricotta vaccina
- 1 uovo medio
- 1 tuorlo
- 30–35 g eritritolo
- 20 g farina di mandorle finissima
- **4 g fibra di bambù**
- 80 g mirtilli freschi oppure surgelati
- scorza grattugiata di ½ limone
- vaniglia Bourbon in polvere q.b.
- 1 pizzico di sale

Per il crumble croccante

- 25 g mandorle a lamelle
- 20 g farina di mandorle
- 18 g burro freddo
- 12–15 g eritritolo
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

Preparazione: circa 15 minuti

Cottura: circa 40–45 minuti

Temperatura: 170 °C forno statico

Porzioni: 6

1 porzione: circa 1/6 della torta, indicativamente 70 g

Stampo: piccolo stampo rettangolare oppure stampo tondo da circa 16 cm di capacità equivalente

Riposo: raffreddamento completo + frigorifero

Procedimento

1. Prepara il crumble

Metti in una ciotola la farina di mandorle, l'eritritolo e il pizzico di sale.

Aggiungi il burro **ben freddo**, tagliato a piccoli cubetti, e lavoralo velocemente con la punta delle dita fino a formare delle briciole irregolari.

Non impastare fino a ottenere una massa compatta: dobbiamo creare un vero crumble.

Aggiungi le mandorle a lamelle e mescola delicatamente.

Trasferisci il crumble in frigorifero mentre prepari la crema di ricotta.

2. Prepara lo stampo

Rivesti lo stampo con carta forno oppure imburralo leggermente.

Preriscalda il forno statico a **170 °C**.

3. Mescola gli ingredienti secchi

In una piccola ciotola unisci:

- 20 g farina di mandorle
- **4 g fibra di bambù**
- 1 pizzico di sale

Mescola molto bene in modo che la fibra di bambù sia distribuita uniformemente.

4. Frulla bene la ricotta

Metti la ricotta e l'eritritolo in un contenitore adatto e **frulla molto bene fino a ottenere una crema liscia, uniforme e senza grumi evidenti**.

Questo passaggio migliora notevolmente la consistenza finale della torta.

Non aggiungere le uova durante la frullatura.

Unisci quindi la vaniglia e la **scorza grattugiata di limone**, che in questa ricetta consigliamo vivamente.

5. Aggiungi uovo e tuorlo

Trasferisci la crema di ricotta in una ciotola.

Aggiungi **prima l'uovo intero** e incorporalo con una frusta a mano o una spatola, senza montare il composto.

Quando è completamente amalgamato, aggiungi **il tuorlo** e mescola nuovamente.

Non è necessario utilizzare il frullatore: non vogliamo incorporare eccessiva aria nella massa.

6. Aggiungi farina di mandorle e bambù

Versa gradualmente la miscela di farina di mandorle, fibra di bambù e sale.

Amalgama delicatamente fino a ottenere una crema omogenea.

Lascia riposare il composto per **5 minuti**.

La consistenza deve risultare cremosa ma sostenuta.

Attenzione: non aggiungere altra fibra di bambù anche se inizialmente la massa sembra molto morbida. I 4 g previsti sono sufficienti e continueranno ad assorbire umidità sia durante il riposo sia durante la cottura.

7. Aggiungi i mirtilli

Tieni da parte circa **20 g di mirtilli**.

Incorpora delicatamente i restanti **60 g** nella crema di ricotta.

Se utilizzi mirtilli surgelati, aggiungili direttamente dal freezer e mescola il meno possibile.

8. Componi la torta

Versa il composto nello stampo e livella delicatamente la superficie.

Distribuisci sopra i mirtilli tenuti da parte, facendoli affondare appena nella crema.

Completa distribuendo il crumble freddo su tutta la superficie.

Non schiacciarlo: deve rimanere irregolare e friabile.

9. Cottura

Cuoci in forno statico preriscaldato a **170 °C per circa 40–45 minuti**.

Controlla la colorazione della superficie durante la cottura.

□ **Negli ultimi 10 minuti è consigliabile coprire delicatamente la torta con un foglio di carta forno o alluminio**, senza sigillarlo, perché le mandorle a lamelle tendono a dorarsi molto velocemente e potrebbero bruciarsi prima che l'interno sia completamente cotto.

La torta è pronta quando:

- i bordi sono rassodati;
- il centro è stabile ma ancora morbido;
- il crumble è dorato;
- le mandorle sono ben tostate ma non scure.

10. Raffreddamento

Una volta sfornata, lascia riposare la torta nello stampo per circa **30 minuti**.

Successivamente lasciala **raffreddare completamente**.

Quando non è più calda, trasferiscila in frigorifero.

Non tagliarla quando è ancora tiepida: la struttura alla ricotta continua a stabilizzarsi durante il raffreddamento.

Per ottenere il risultato migliore, lasciala riposare alcune ore in frigorifero.

E dopo la nostra prova possiamo dirlo senza dubbi:

il giorno dopo è ancora più buona.

La consistenza diventa più compatta e armoniosa e i sapori di ricotta, limone, mirtilli e mandorle si amalgamano ancora meglio.

Consistenza dell'impasto

Prima della cottura la crema deve essere **liscia, morbida ma sostenuta**.

Dopo il raffreddamento la torta deve risultare:

- compatta e stabile al taglio;
- morbida e cremosa all'interno;
- non asciutta;
- non gommosa;
- con mirtilli succosi;
- croccante e friabile sulla superficie.

Il crumble e le mandorle a lamelle creano un piacevole contrasto con la parte cremosa alla ricotta.

Metodo tecnico

La ricotta viene **frullata da sola con il dolcificante** per ottenere una struttura più fine e cremosa.

Le uova vengono invece aggiunte successivamente, una alla volta e senza frullare, per evitare di incorporare troppa aria.

L'utilizzo di **1 uovo intero + 1 tuorlo** permette di ottenere una torta stabile senza eccedere con l'albume, che potrebbe rendere la consistenza più elastica.

I **20 g di farina di mandorle** danno corpo alla massa, mentre i **4 g di fibra di bambù** controllano l'umidità della ricotta e dei mirtilli.

La quantità di bambù è stata volutamente mantenuta molto bassa: **non deve essere aumentata**, perché un eccesso renderebbe rapidamente il dolce asciutto.

La scorza di limone bilancia la parte grassa della ricotta e delle mandorle e valorizza l'acidità naturale del mirtillo.

Conservazione

Conservare la torta in frigorifero, ben coperta, per **2–3 giorni**.

Prima di coprirla ermeticamente, assicurarsi che sia completamente fredda, così da evitare la formazione di condensa che potrebbe ammorbidire il crumble.

Per gusto e consistenza, è particolarmente buona **dopo una notte di riposo in frigorifero**.

Segreti e trucchi

Frulla molto bene **ricotta ed eritritolo**, ma non frullare le uova insieme alla ricotta.

Aggiungi prima l'uovo e poi il tuorlo.

La **scorza di limone è consigliata**: fa davvero la differenza nel risultato finale.

Non superare **4 g di fibra di bambù**.

Non scongelare preventivamente i mirtilli surgelati.

Mantieni il crumble freddo fino al momento di utilizzarlo.

Non schiacciare il crumble sulla superficie.

Proteggi le mandorle negli ultimi 10 minuti di cottura per evitare che diventino troppo scure.

E soprattutto, aspetta che la torta sia completamente fredda prima di tagliarla.

Valori nutrizionali indicativi

Intera torta

- Energia: circa **1.150 kcal**
- Grassi: circa **97 g**
- Carboidrati: circa **21 g**
- Proteine: circa **44 g**

Se divisa in 3 porzioni abbondanti

Per 1 porzione

- Energia: circa **383 kcal**
- Grassi: circa **32,3 g**
- Carboidrati: circa **7 g**
- Proteine: circa **14,7 g**

Se divisa in 4 porzioni moderate

Per 1 porzione

- Energia: circa **288 kcal**
- Grassi: circa **24,3 g**
- Carboidrati: circa **5,3 g**
- Proteine: circa **11 g**

Resa consigliata: 3 porzioni abbondanti oppure 4 porzioni moderate.

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative, calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti di riferimento affidabili, come USDA FoodData Central e Cronometer. 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.**