

Uova strapazzate cremose con bacon, formaggio spalmabile ed erba cipollina

Per 1 porzione

- 2 uova medie
- 30 g di bacon
- 5 g di burro
- 20 g di formaggio spalmabile neutro
- 1 cucchiaino di erba cipollina fresca tritata
- sale q.b.
- pepe nero q.b.

Informazioni rapide

- **Tempo di preparazione:** 5 minuti
- **Tempo di cottura:** 5-6 minuti
- **Tempo totale:** 10-11 minuti
- **Difficoltà:** facilissima
- **Porzioni:** 1
- **Peso stimato di 1 porzione:** circa 140 g

Procedimento

1. Taglia il bacon a pezzetti o a striscioline.
2. Fallo rosolare in padella per 2-3 minuti a fuoco medio, poi mettilo da parte.
3. Sbatti le uova in una ciotola con un pizzico di sale e poco pepe.
4. Nella stessa padella sciogli il burro a fuoco dolce.
5. Versa le uova e inizia a mescolare lentamente.
6. Quando cominciano a rapprendersi, aggiungi il formaggio spalmabile a piccoli cucchiaini.
7. Continua a mescolare delicatamente finché il formaggio si scioglie e si amalgama alle uova.
8. Aggiungi il bacon e l'erba cipollina negli ultimi istanti.
9. Spegni quando il composto è ancora morbido e cremoso.
10. Servi subito con **2 cracker chetogenici a scelta**.

Consistenza

Questa versione deve risultare **ancora più cremosa e avvolgente** della prima. Il formaggio spalmabile rende le uova più morbide e vellutate, quasi come una crema salata.

Metodo tecnico

Il formaggio spalmabile va aggiunto quando le uova sono già tiepide e stanno iniziando a rapprendersi. Se lo aggiungi troppo presto, si mescola meno bene; se lo aggiungi troppo tardi, rischi di lavorare troppo le uova.

Conservazione

Anche questa versione è più buona **appena fatta**.

Può essere conservata in frigorifero per **fino a 12 ore**, ma la consistenza sarà meno piacevole.

Non adatta al freezer.

Segreti e trucchi

- **Usa poco sale all'inizio**, perché bacon e formaggio danno già sapore.
- **Non lavorare troppo le uova**, per non farle diventare asciutte.
- **Aggiungi il formaggio poco alla volta**, così si scioglie meglio.
- **Servila subito**, perché questa versione dà il meglio appena pronta.

Valori nutrizionali (stimati)

Valori calcolati solo per le uova strapazzate. I cracker sono esclusi, perché restano un accompagnamento libero a scelta.

Per l'intera ricetta:

- **Calorie:** circa 381 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,0 g
- **Proteine:** circa 21,7 g
- **Grassi:** circa 32,4 g

Per 1 porzione:

- **Calorie:** circa 381 kcal
- **Carboidrati:** circa 2,0 g
- **Proteine:** circa 21,7 g
- **Grassi:** circa 32,4 g
- Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.

Keto Amica