

Crêpes chetogeniche farcite con crema di ricotta e fragole

Crêpes chetogeniche morbide e sottili, farcite con una crema di ricotta dolce e completate con fragole aggiunte solo all'ultimo momento, così la farcitura resta più ordinata e non si bagna troppo. È una ricetta semplice ma molto piacevole, fresca e delicata, perfetta quando vuoi qualcosa di dolce, bello da vedere e facile da preparare.

Ingredienti

Per le crêpes

- 3 uova a temperatura ambiente
- 80 g di mascarpone
- 40 g di acqua
- 20 g di eritritolo a velo
- 30 g di farina di mandorle finissima
- 10 g di burro fuso tiepido
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico piccolo di sale

Per la crema di ricotta

- 250 g di ricotta ben scolata
- 60 g di panna fresca da montare ben fredda
- 25 g di eritritolo a velo
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico piccolo di sale

Per farcire

- 100 g di fragole
- 1 cucchiaino di eritritolo a velo, facoltativo

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 10-12 minuti
- Tempo totale: circa 30-35 minuti
- Difficoltà: facile
- Resa: circa 6 crêpes sottili
- Padella consigliata: antiaderente da 18-20 cm
- Peso finale stimato: circa 630 g

Procedimento

1. In una ciotola metti le uova, il mascarpone, l'acqua, l'eritritolo a velo, la vaniglia e il pizzico di sale.

2. Mescola bene con una frusta a mano fino a ottenere un composto omogeneo.
3. Aggiungi la farina di mandorle finissima e il burro fuso tiepido.
4. Mescola ancora fino a ottenere una pastella liscia e abbastanza fluida.
5. Lascia riposare 5 minuti.
6. Scalda una padella antiaderente leggermente unta, se serve appena.
7. Versa una piccola quantità di impasto e allargalo in uno strato sottile.
8. Cuoci a fuoco medio-basso per circa 1 minuto e mezzo per lato.
9. Continua così fino a terminare l'impasto, ottenendo circa 6 crêpes sottili.
10. Lasciale raffreddare completamente.
11. Prepara la crema. Metti la ricotta ben scolata in una ciotola con l'eritritolo a velo, la vaniglia e il pizzico di sale.
12. Lavorala con una spatola o con una frusta a mano fino a renderla più liscia e cremosa.
13. In una ciotola a parte monta la panna ben fredda fino a una consistenza morbida ma stabile.
14. Incorporala delicatamente alla ricotta con una spatola, con movimenti dal basso verso l'alto.
15. Metti la crema in frigorifero per 10 minuti, se vuoi una consistenza più ordinata.
16. Lava le fragole, asciugale molto bene e tagliale a pezzetti piccoli.
17. Se vuoi, aggiungi un cucchiaino di eritritolo a velo e mescola delicatamente.
18. Tienile da parte e usale solo all'ultimo momento.
19. Prendi una crêpe, spalma uno strato di crema al centro e aggiungi sopra una piccola quantità di fragole.
20. Piega la crêpe a metà oppure in quattro.
21. Continua allo stesso modo con le altre crêpes.
22. Servi subito.

Consistenza

Le crêpes devono risultare sottili, morbide e pieghevoli, senza rompersi.

La crema di ricotta deve essere liscia, fresca e più leggera rispetto a una crema al mascarpone, ma comunque abbastanza stabile da restare nella farcitura.

Le fragole devono dare freschezza senza bagnare troppo il ripieno.

Metodo tecnico

Qui il punto più importante è usare una **ricotta ben scolata**. Se è troppo umida, la crema perde struttura e le crêpes si bagnano troppo in fretta. La panna montata serve ad alleggerire la ricotta e a renderla più morbida e piacevole, ma va incorporata delicatamente. Anche le fragole vanno aggiunte solo all'ultimo momento: se restano troppo tempo nella crema, rilasciano acqua e il risultato diventa meno ordinato.

Conservazione

Le crêpes non ancora farcite si possono conservare in frigorifero, ben coperte, per fino a 2 giorni.

La crema di ricotta si conserva in frigorifero, in un contenitore ben chiuso, per fino a 2 giorni.

Le fragole vanno aggiunte solo al momento di farcire e servire.

La ricetta già assemblata è migliore appena fatta.

Segreti e trucchi

- Le uova devono essere a temperatura ambiente.

- Usa farina di mandorle finissima, non granulosa.
- La ricotta deve essere ben scolata prima di usarla.
- La panna deve essere ben fredda per montare bene.
- Le fragole vanno asciugate molto bene dopo il lavaggio.
- Non mettere troppa frutta nella farcitura.
- Se vuoi una crema più ordinata, lasciala 10 minuti in frigorifero prima di usarla.
- Le crêpes vanno farcite solo quando sono completamente fredde.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1770 kcal
- Carboidrati: circa 25 g
- Proteine: circa 47 g
- Grassi: circa 161 g
- Peso finale della ricetta: circa 630 g

Per 1 crêpe farcita (circa 6 crêpes)

- Calorie: circa 295 kcal
- Carboidrati: circa 4,2 g
- Proteine: circa 7,8 g