

Avocado al forno con uovo in cocotte e cracker chetogenici leggeri

Una colazione salata, golosa e completa: l'avocado diventa una piccola cocotte naturale, l'uovo cuoce al centro e la polpa avanzata si trasforma in una crema morbida da servire con cracker chetogenici leggeri da accompagnamento.

□ Puoi preparare questa ricetta con i miei cracker chetogenici leggeri da accompagnamento, pensati proprio per stare accanto a piatti ricchi senza appesantire troppo il pasto.

Ingredienti

Per l'avocado al forno

- 1 avocado grande, maturo ma ancora compatto
- 2 uova piccole o medie
- sale fino q.b.
- pepe nero q.b.
- erba cipollina q.b.

Per la crema di avocado

- polpa scavata dall'avocado
- 10 g prosciutto cotto a listarelle sottili oppure 10 g formaggio a piccoli cubetti
- sale q.b.
- pepe q.b.
- erba cipollina q.b.
- qualche goccia di limone, facoltativa

Per servire

- 2 cracker chetogenici leggeri da accompagnamento circa 25 kcal ciascuno

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 10 minuti
- Tempo di cottura: 12-16 minuti
- Tempo totale: circa 25 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 1 colazione abbondante
- Formato: 2 mezzi avocado ripieni + crema di avocado + 2 cracker leggeri

Procedimento

1. Preriscalda il forno a **180°C statico**.

2. Taglia l'avocado a metà ed elimina il nocciolo.
3. Con un cucchiaino scava leggermente la polpa al centro, allargando la cavità quanto basta per contenere l'uovo. Non svuotare troppo l'avocado: deve restare uno strato morbido sulle pareti.
4. Tieni da parte la polpa scavata: servirà per preparare la crema.
5. Sistema le due metà di avocado in una piccola pirofila. Devono stare ferme. Se si muovono, appoggiale su carta forno accartocciata o in due stampini piccoli.
6. Sala e pepa leggermente l'interno dell'avocado.
7. Rompi ogni uovo prima in una ciotolina, poi versalo delicatamente nella cavità dell'avocado.
8. Se l'uovo è troppo grande, metti prima il tuorlo e aggiungi solo la quantità di albume che entra senza traboccare.
9. Aggiungi un altro pizzico di sale e pepe sopra l'uovo.
10. Cuoci in forno per **12-16 minuti**, finché l'albume è rappreso e il tuorlo resta morbido. Per un tuorlo più cotto, prolunga di 2-3 minuti.
11. Nel frattempo prepara la crema: schiaccia la polpa di avocado con una forchetta.
12. Aggiungi sale, pepe, erba cipollina e qualche goccia di limone, se ti piace.
13. Unisci il prosciutto cotto tagliato sottile. In alternativa puoi usare 10 g di formaggio a piccoli cubetti.
14. Mescola fino a ottenere una crema rustica, morbida e saporita.
15. Servi l'avocado caldo con erba cipollina sopra, la crema di avocado accanto e 2 cracker chetogenici leggeri da accompagnamento.

Consistenza

L'avocado deve restare morbido e burroso.

L'uovo deve avere l'albume cotto e il tuorlo leggermente cremoso.

La crema di avocado deve essere morbida, rustica e facile da raccogliere con il cracker.

I cracker devono restare asciutti e croccanti.

Metodo tecnico

Per questa ricetta è meglio usare **un avocado grande**. Un avocado piccolo spesso non ha abbastanza spazio per contenere l'uovo e rischia di far fuoriuscire l'albume durante la cottura.

Il secondo trucco è usare **uova piccole o medie**. Anche con un avocado grande, un uovo molto grande può essere troppo abbondante.

La crema si prepara solo con la polpa avanzata, poco prosciutto cotto e aromi: così resta saporita ma più leggera.

Conservazione

Questa ricetta è migliore appena fatta.

L'avocado cotto con l'uovo non è adatto al congelamento e non conviene prepararlo troppo in anticipo.

La crema di avocado può essere conservata in frigorifero per qualche ora, ben coperta con pellicola a contatto, aggiungendo qualche goccia di limone per rallentare l'ossidazione.

I cracker chetogenici leggeri si conservano separatamente in un contenitore ermetico per 4-5 giorni.

Segreti e trucchi

- Scegli un avocado grande, maturo ma non molle.
- Non scavare troppo: la polpa sulle pareti serve per mantenere cremosità.
- Rompi sempre l'uovo in una ciotolina prima di versarlo nell'avocado.
- Se l'uovo non entra tutto, usa tutto il tuorlo e solo una parte dell'albume.
- Blocca bene le metà di avocado nella pirofila, così non si inclinano.
- Il prosciutto cotto dà sapore senza appesantire troppo.
- Il formaggio va usato solo come alternativa, tagliato a cubetti piccoli.
- Servi i cracker solo alla fine, così restano croccanti.

Valori nutrizionali stimati

Per l'intera ricetta

- Carboidrati: circa 7-8 g
- Proteine: circa 18-21 g
- Grassi: circa 34-38 g
- Calorie: circa 430-480 kcal

Per 1 porzione completa

- Carboidrati: circa 7-8 g
- Proteine: circa 18-21 g
- Grassi: circa 34-38 g
- Calorie: circa 430-480 kcal

- **© Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com.