

Omelette chetogenica alta al forno con fetta, mascarpone e caciotta

- 4 uova **a temperatura ambiente**
- 80 g fetta greca sbriciolata
- 40 g mascarpone
- 25 g caciotta grattugiata finissima o tritata molto piccola
- pepe nero facoltativo

Il sale generalmente **non è necessario**, perché la fetta è già abbastanza saporita.

Porzioni: 2

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura: 25 minuti

Tempo totale: circa 35 minuti

Difficoltà: facile

Procedimento

1. Preriscaldare il forno a **175°C statico**.
2. Separare **2 albumi** e montarli **a neve morbida**. Metterli da parte.
3. In una ciotola rompere le **altre 2 uova intere insieme ai 2 tuorli** e **sbattere leggermente con una frusta**, solo per romperle.
4. In un piccolo mixer frullare:
 - fetta greca
 - mascarpone
 - caciottafino ad ottenere **una crema liscia e omogenea**.
5. Unire la crema di formaggi alle uova e **mescolare delicatamente con la frusta** fino ad ottenere un composto uniforme.
6. Incorporare gli **albumi montati** poco alla volta mescolando **dal basso verso l'alto** per non smontarli.
7. Rivestire una piccola pirofila con **carta forno**.
8. Versare il composto nella pirofila livellando leggermente.
9. Cuocere in forno per **circa 25 minuti**.
10. Una volta cotta **togliere subito la pirofila dal forno** e lasciare riposare **5 minuti prima di servire**.

Consistenza

Questa omelette risulta **alta, soffice e ariosa**, con interno morbido e leggermente cremoso grazie ai formaggi.

Se cotta troppo a lungo può diventare più asciutta.

Metodo tecnico

La **separazione degli albumi** permette di incorporare aria nell'impasto e rende l'omelette più alta e soffice.

Frullare i formaggi aiuta ad ottenere una **struttura liscia e uniforme**.

È importante **non montare troppo le uova** e incorporare gli albumi con movimenti delicati per mantenere il volume.

Conservazione

- **Frigorifero:** fino a 2 giorni in contenitore chiuso

- **Freezer:** fino a 1 mese già porzionata

Per riscaldare: forno o friggitrice ad aria **2–3 minuti**.

Segreti e trucchi

- ✓ Montare solo **una parte degli albumi** rende l'omelette più alta e soffice.

- ✓ Mescolare delicatamente per **non far perdere aria all'impasto**.

- ✓ Usare sempre **ingredienti a temperatura ambiente** per ottenere una consistenza migliore.

- ✓ Non lasciare la teglia nel forno caldo dopo la cottura: il calore residuo può asciugare l'omelette.

- ✓ Questa omelette può essere arricchita con piccole aggiunte come:

- erba cipollina
- prezzemolo
- spinaci saltati
- zucchine grattugiate
- olive tritate

Per una porzione (½ ricetta)

Calorie: **circa 315 kcal**

Proteine: **17 g**

Grassi: **26 g**

Carboidrati: **1,5 g**