

Tortini proteici salati agli albumi con prosciutto e formaggio

Morbidi, saporiti e ricchi di proteine, questi tortini salati agli albumi sono una soluzione semplice da preparare in anticipo e comoda in diversi momenti della giornata.

☐ Prima di iniziare...

Gli albumi devono essere **soltanto sbattuti fino a diventare leggermente schiumosi**: non devono essere montati.

La cottura deve restare delicata: **non superare i 170°C**.

☐ Ingredienti

- 170 g albumi
- 75 g farina di mandorle
- 8 g fibra di bambù
- 20 g grana grattugiato
- 15 g olio EVO
- 35 ml latte di mandorla
- 7 g lievito istantaneo per salati
- 80 g prosciutto cotto
- 70 g formaggio a cubetti
- sale q.b.
- pepe q.b.

i ☐ Informazioni rapide

Resa: 6 tortini

Cottura: 20 minuti

Temperatura: 170°C forno statico

Difficoltà: facile

Stampo: stampo rettangolare in silicone da 9 cavità, utilizzandone 6

Peso ricetta cotta: da rilevare

Peso di 1 tortino: da rilevare

Non inserisco preparazione e tempo totale perché nella prova non li avevamo cronometrati.

☐ ☐ Procedimento

1. Prepara gli ingredienti secchi

In una ciotola mescola la farina di mandorle, la fibra di bambù e il lievito istantaneo per salati.

2. Prepara gli albumi

In un'altra ciotola sbatti gli albumi solamente fino a renderli leggermente schiumosi.

Unisci il latte di mandorla e l'olio EVO.

3. Unisci gli impasti

Incorpora gradualmente gli ingredienti secchi al composto di albumi.

Aggiungi quindi il grana grattugiato, il prosciutto cotto e il formaggio a cubetti.

Regola di sale e pepe.

4. Riempi lo stampo

Distribuisci l'impasto in **6 cavità** dello stampo in silicone.

Livella delicatamente la superficie.

5. Cuoci

Cuoci in forno statico preriscaldato a **170°C**:

- **15 minuti nel ripiano medio-basso**
- **poi 5 minuti nel ripiano medio-alto**

Non superare i 170°C.

6. Sforma e raffredda

Terminata la cottura, lascia riposare i tortini nello stampo per **1 minuto**.

Sformali, capovolgili e lasciali raffreddare su una gratella.

☐ Consistenza

I tortini rimangono **morbidi all'interno e ben farciti**, con una struttura abbastanza compatta da poter essere presi in mano e serviti facilmente.

La superficie risulta leggermente dorata, mentre l'interno resta soffice.

☐ Metodo tecnico

Gli albumi costituiscono la struttura proteica principale del tortino.

La farina di mandorle contribuisce alla morbidezza, mentre la fibra di bambù aiuta a gestire l'umidità dell'impasto.

La cottura moderata a **170°C** permette ai tortini di cuocere senza asciugarsi eccessivamente.

Il passaggio finale dal ripiano medio-basso a quello medio-alto aiuta a completare la doratura della superficie.

❄ ☐ Conservazione

I tortini possono essere conservati in frigorifero, ben chiusi in un contenitore.

Non inserisco per ora un numero preciso di giorni, perché nella prova non abbiamo registrato questo dato e preferisco non aggiungerlo arbitrariamente.

☐ **Segreti e trucchi**

- Non montare gli albumi: devono essere soltanto leggermente schiumosi.
- Mescola prima tra loro farina di mandorle, fibra di bambù e lievito.
- Distribuisci bene prosciutto e formaggio nell'impasto, così ogni tortino sarà ben farcito.
- Non superare i **170°C**.
- Dopo la cottura aspetta **1 minuto** prima di sformare.
- Fai raffreddare i tortini capovolti sulla gratella.

Come utilizzarli:

- ☐ **1 tortino** è una buona base per una colazione salata.
- ☐ **2 tortini**, accompagnati da un'insalata, possono diventare un pranzo o una cena semplice e sostanziosa.

Valori nutrizionali stimati

Ricetta intera – 6 tortini

1.116 kcal

Proteine: 76,2 g

Grassi: 86,4 g

Carboidrati: 7,2 g

Per 1 tortino

186 kcal

Proteine: 12,7 g

Grassi: 14,4 g

Carboidrati: 1,2 g

I valori nutrizionali sono indicativi e possono variare in base alle marche e ai prodotti utilizzati. I calcoli fanno riferimento ai valori nutrizionali degli ingredienti impiegati e non sostituiscono il parere di un professionista della nutrizione.

© **Keto senza rinunce – Keto Amica**

Ricetta nata nella cucina di Oxi per ketosenzarinunce.com