

# Frittata chetogenica con spinaci e porri, morbida e saporita

## Ingredienti

### Per la frittata

- 5 uova medie
- 280 g spinaci freschi già puliti
- 110 g porro pulito
- 35 g parmigiano grattugiato
- 15 g farina di mandorle fine
- 20 g burro
- 20 g olio extravergine d'oliva
- 1 cucchiaio di prezzemolo tritato
- 1 piccolo spicchio d'aglio, facoltativo
- sale q.b.
- pepe q.b.

### Per la padella

- 5 g olio extravergine d'oliva, solo se necessario

## Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 15 minuti
- Tempo di cottura: 18-20 minuti
- Tempo totale: circa 35 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 4
- Peso finale stimato: circa 520 g
- Formato consigliato: padella antiaderente da 22-24 cm

## Procedimento

1. Lava bene gli spinaci, scolali e tamponali leggermente. Se sono molto grandi, tagliali grossolanamente.
2. Pulisci il porro eliminando la parte verde più dura e la radice. Taglialo a rondelle sottili.
3. In una padella antiaderente fai sciogliere il burro con l'olio extravergine d'oliva. Aggiungi il porro e fallo appassire a fiamma bassa per 6-7 minuti, mescolando spesso. Deve diventare morbido, non bruciato.
4. Aggiungi gli spinaci e, se vuoi, lo spicchio d'aglio. Cuoci per altri 5-6 minuti, finché gli spinaci saranno appassiti e l'acqua di vegetazione sarà quasi completamente evaporata.
5. Elimina l'aglio, se lo hai usato. Lascia intiepidire leggermente il composto di verdure.
6. In una ciotola sbatti le uova con il parmigiano, la farina di mandorle, il prezzemolo, sale e pepe.

7. Aggiungi spinaci e porri alle uova e mescola bene. Il composto deve risultare ricco di verdure ma ancora fluido.
8. Rimetti la padella sul fuoco. Se serve, aggiungi 5 g di olio extravergine d'oliva.
9. Versa il composto nella padella, livellalo delicatamente e cuoci a fiamma bassa con coperchio per circa 10-12 minuti.
10. Quando la parte sotto è stabile e la superficie quasi rappresa, gira la frittata aiutandoti con un piatto o un coperchio.
11. Cuoci anche dall'altro lato per 4-5 minuti, sempre a fiamma bassa.
12. Lascia riposare la frittata 5-10 minuti prima di tagliarla. È buona tiepida, ma diventa ancora più ordinata se servita a temperatura ambiente.

## Consistenza

Prima della cottura il composto deve essere morbido, umido e ricco di verdure, ma non acquoso.

Durante la cottura la frittata si compatta grazie alle uova, al parmigiano e alla piccola quantità di farina di mandorle.

Il risultato finale è una frittata morbida, saporita, leggermente dolce per la presenza del porro e piacevolmente umida grazie agli spinaci.

## Metodo tecnico

La cosa più importante è far perdere agli spinaci la loro acqua prima di unirli alle uova. Se le verdure restano troppo bagnate, la frittata diventa fragile e rischia di rompersi.

La farina di mandorle non serve a “fare impasto”, ma ad assorbire una piccola parte dell'umidità e a rendere la frittata più stabile al taglio.

Il porro va cotto dolcemente: se brucia, diventa amaro; se invece appassisce piano, regala alla frittata un sapore più rotondo e profumato.

## Conservazione

La frittata chetogenica con spinaci e porri si conserva in frigorifero per 2 giorni, chiusa in un contenitore ermetico.

Si può servire fredda, a temperatura ambiente oppure riscaldata pochi minuti in padella.

Si può congelare, ma non è la soluzione migliore: gli spinaci tendono a rilasciare acqua dopo lo scongelamento. Se vuoi congelarla, tagliala già a porzioni, avvolgile bene e consumale entro 1 mese.

## Segreti e trucchi

Per una frittata più compatta, lascia intiepidire bene le verdure prima di unirle alle uova.

Non alzare troppo la fiamma: la frittata deve cuocere piano, così resta morbida e non si secca fuori prima di rassodarsi dentro.

Se vuoi una versione ancora più saporita, puoi aggiungere 30 g di formaggio a cubetti piccoli, ben distribuito nel composto.

Se preferisci una frittata più leggera al gusto, puoi ridurre il porro a 80 g e aumentare gli spinaci a 320 g.

La farina di mandorle può essere sostituita con 5 g di fibra di frumento, ma in questo caso la consistenza sarà leggermente più asciutta e compatta.

## **Valori nutrizionali stimati**

### **Per l'intera ricetta**

Peso finale stimato: circa 520 g

- Calorie: circa 785 kcal
- Carboidrati: circa 16 g
- Proteine: circa 45 g
- Grassi: circa 61 g

### **Per 1 porzione**

Considerando 4 porzioni da circa 130 g ciascuna

- Calorie: circa 196 kcal
- Carboidrati: circa 4 g
- Proteine: circa 11 g
- Grassi: circa 15 g

I valori nutrizionali indicati sono stime approssimative calcolate sulla base degli ingredienti utilizzati nella ricetta e tramite strumenti online. Possono variare in base ai prodotti scelti, alle quantità effettive e alle modalità di preparazione.

Queste informazioni hanno uno scopo puramente indicativo e non sostituiscono il parere di un medico, dietista, biologo nutrizionista o altro professionista qualificato.

© Keto senza rinunce – Keto Amica

Ricetta nata nella cucina di Oxi per [ketosenzarinunce.com](http://ketosenzarinunce.com).