

Zapekanka chetogenica ai mirtilli



Ingrédients

- 150 g ricotta vaccina ben scolata
- 1 uovo medio a temperatura ambiente
- 15 g farina di mandorle finissima
- 12 g eritritolo fine oppure 15 g alluloso
- 35 g mirtilli freschi
- 8 g burro fuso
- 1 pizzico di sale
- Vaniglia naturale
- 3 g lievito per dolci

Procedimento

- Accendi il forno a **170°C statico**.
- In una ciotola lavora la ricotta con l'uovo fino a ottenere una crema liscia. (Mescola con cucchiaio o frusta a mano, non frullare.)
- Aggiungi alluloso, vaniglia, sale e scorza di limone.
- Incorpora farina di mandorle e lievito.
- Unisci il burro fuso tiepido.
- Per ultimi aggiungi i mirtilli mescolando delicatamente dal basso verso l'alto.
- Versa in una piccola teglia (18 cm per Base – 20 cm per Sostenuta) rivestita con carta forno.
- Livella senza schiacciare.
- Cuoci per **30-35 minuti**, finché la superficie è dorata e il centro leggermente tremolante.
- Lascia raffreddare almeno 20 minuti prima di tagliare.

Consistenza

Dopo il raffreddamento completo la zapekanka risulta compatta ma cremosa al taglio, morbida all'interno e leggermente umida grazie ai mirtilli. La struttura si stabilizza completamente solo a freddo.

Metodo tecnico

Lasciare raffreddare completamente prima di togliere dallo stampo o tagliare. Il raffreddamento fa parte della cottura e permette alla struttura di stabilizzarsi evitando che il dolce risulti fragile o troppo umido.

Conservazione

Conservare in frigorifero per 3 giorni ben coperta. Può essere congelata già porzionata e scongelata lentamente in frigorifero per mantenere consistenza e umidità.