

Uova ripiene con tonno

- 4 uova
- 80 g tonno sgocciolato
- 40 g formaggio cremoso tipo Philadelphia
- sale q.b.
- pepe q.b.

Opzionale

- erba cipollina tritata
- qualche goccia di limone

Informazioni rapide

Tempo di preparazione: 10 minuti

Tempo di cottura uova: 9–10 minuti

Difficoltà: facilissima

Porzioni: **8 mezze uova ripiene**

Procedimento

1. Metti le uova in un pentolino con acqua fredda.
2. Porta a ebollizione e cuoci per **9–10 minuti**.
3. Scola le uova e raffreddale sotto acqua fredda.
4. Sguscia le uova e tagliale **a metà nel senso della lunghezza**.
5. Togli i tuorli e mettili in una ciotola.
6. Aggiungi:
 - tonno sgocciolato
 - formaggio cremoso
 - sale
 - pepe.
7. Schiaccia e mescola tutto con una forchetta fino a ottenere una crema.
8. Se desideri puoi aggiungere **erba cipollina oppure qualche goccia di limone**.
9. Riempi gli albumi con la crema usando un cucchiaino.

Consistenza

Le uova risultano morbide e cremose, con un ripieno saporito e leggermente vellutato.

Metodo tecnico

Le uova devono essere **ben sode ma non troppo cotte**, così il tuorlo resta morbido e si amalgama facilmente con il tonno.

Conservazione

Si conservano **fino a 1 giorno in frigorifero** in contenitore chiuso.

Segreti e trucchi

Per una crema più liscia puoi schiacciare i tuorli prima da soli e poi aggiungere il tonno e il formaggio.

Valori nutrizionali (circa)

Per tutta la ricetta

Calorie: circa **420 kcal**

Carboidrati netti: circa **2 g**

Proteine: circa **38 g**

Grassi: circa **28 g**

Per **1 mezza uova**

Calorie: circa **52 kcal**

Carboidrati netti: circa **0,2 g**

Proteine: circa **4,7 g**

Grassi: circa **3,5 g**

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica