

Torta al cioccolato chetogenica Laura

Ingredienti

- 200 g di cioccolato fondente 85–90%
- 100 g di burro
- 100 g di allulosio
- 3 uova a temperatura ambiente
- 25 g di farina di mandorle finissima
- 1 cucchiaino di estratto di vaniglia
- 1 pizzico di sale

Informazioni rapide

- Tempo di preparazione: 20 minuti
- Tempo di cottura: 22–25 minuti
- Tempo totale: circa 45 minuti
- Difficoltà: facile
- Porzioni: 8 fette
- Tortiera consigliata: 20 cm
- Peso stimato di 1 porzione: circa 55–60 g

Procedimento

1. Separa i tuorli dagli albumi e tienili in due ciotole diverse.
2. Sciogli il cioccolato insieme al burro a fuoco molto dolce oppure a bagnomaria, mescolando fino a ottenere un composto liscio e uniforme. Lascialo poi intiepidire.
3. In una ciotola lavora i tuorli con l'allulosio fino a ottenere un composto più chiaro e leggermente gonfio.
4. Aggiungi l'estratto di vaniglia, il pizzico di sale e la farina di mandorle finissima. Mescola bene fino a ottenere un composto omogeneo.
5. Versa il cioccolato fuso con il burro, ormai tiepido, nel composto di tuorli e mescola con cura.
6. A parte monta gli albumi a neve ferma ma non asciutta.
7. Incorpora gli albumi al composto in 2 volte, con movimenti delicati dal basso verso l'alto, per non smontare l'impasto.
8. Rivesti una tortiera da 20 cm con carta forno, oppure imburrala bene e spolverala con un velo di farina di mandorle.
9. Versa l'impasto nella tortiera e livella delicatamente la superficie.
10. Cuoci in forno statico preriscaldato a 170°C per 22–25 minuti.
11. Quando la torta è pronta, lasciala riposare per pochi minuti nello stampo, poi trasferiscila su una griglia e falla raffreddare completamente.

Consistenza

La Torta di Laura ha una consistenza morbida, piena e leggermente fondente. Non è una torta alta e soffice come un pan di Spagna, ma nemmeno bassa e compatta come un dolce molto umido. È una via di mezzo molto piacevole: fetta stabile, interno morbido e sapore intenso di cioccolato.

Metodo tecnico

In questa ricetta la struttura non dipende quasi per niente dalla farina, che è presente in quantità minima. Il vero equilibrio si regge soprattutto sulle uova, sul cioccolato e sul modo in cui vengono incorporati gli albumi montati. Per questo è importante usare una farina di mandorle finissima e lavorare l'impasto con delicatezza dopo aver aggiunto gli albumi.

Conservazione

La Torta di Laura si conserva in frigorifero per 3 giorni, ben coperta. Prima di servirla, è meglio lasciarla a temperatura ambiente per 15–20 minuti, così torna più morbida e più piacevole al taglio. Può essere anche congelata già divisa in fette, ben protetta, fino a 1 mese.

Segreti e trucchi

- Non cuocerla troppo: i bordi devono risultare ben cotti, mentre il centro può restare leggermente umido.
- Il composto di cioccolato e burro deve essere tiepido, non caldo, altrimenti rischia di rovinare la struttura dell'impasto.
- Gli albumi vanno montati bene, ma non fino a diventare asciutti e difficili da incorporare.
- Una volta sfornata, lasciala riposare brevemente nello stampo e poi trasferiscila su una griglia, così il fondo non trattiene umidità in eccesso.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta

- Calorie: circa 1960 kcal
- Carboidrati netti: circa 31 g
- Proteine: circa 36 g
- Grassi: circa 180 g

Per 1 porzione (1 fetta su 8)

- Calorie: circa 245 kcal
 - Carboidrati netti: circa 3,9 g
 - Proteine: circa 4,5 g
 - Grassi: circa 22,5 g
 -
 - Vieni a trovarmi su **ketosenzarinunce.com**: troverai tante altre ricette, idee utili e piccoli trucchi per vivere la cucina chetogenica con più gusto e senza rinunce.
- Keto Amica**