

KETOGOURMET presenta: **Frittata rigirata alle spezie!**

Le uova, in tutte le loro forme, sono uno dei pilastri della dieta chetogena. Una frittata chetogena è molto semplice da fare, esistono versioni velocissime da cucinare se avete un imprevisto.

Questa è una versione un po' più elaborata, dove uso una spezia esotica, il curry. Le spezie in genere sono preziose nella dieta chetogena, per spezzare e ammorbidire il cibo grasso, per renderlo profumato e gustoso. Attenzione solo a scegliere un curry poco piccante (dolce o "mild")!

Ratio 2,34:1; Carboidrati 4,2 grammi; 424 Kcalorie.

Ricalcolare sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio, chiedendo il parere della dietologa

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C.idrati	Proteine	
uovo	60	77	5,2	0,0	7,4	
carote	25	9	0,1	1,9	0,3	
leedarmer	8	29	2,4	0,0	2,0	Special Toast
farina di mandorle	9	55	4,9	0,4	2,0	Konzelmann
curry	1	3	0,1	0,6	0,1	
panna	35	114	11,9	1,1	0,7	
burro	18	136	14,9	0,2	0,1	Occelli
	TOTALE	424	39,5	4,2	12,7	2,34
						Ratio

Come vedete, in questa ricetta sono indicate anche le marche dei prodotti, per esempio il formaggio Leerdamer; si trova in tutti i supermercati, ma c'è di tipi diversi, che hanno diversi valori nutrizionali: nella ricetta è usato il tipo "special toast", che è il più grasso e tra l'altro fonde molto bene. Stessa cosa per la farina di mandorle: ogni marca ha valori nutrizionali diversi, quindi la ricetta andrà in ogni ricalcolata con i prodotti che avrete a disposizione.

Per prima cosa prendete due padelle, una molto piccola e una più grande (18 cm., antiaderente); dividete il burro in parti uguali nelle due padelle.



Pesate tutti gli altri ingredienti separatamente; per le uova, dovrete prima mescolare tuorlo e chiare (con una frusta o con il vostro inseparabile blender); 60 grammi

equivalgono ad un uovo intero, ma le probabilità di farcela aprendo un solo uovo sono minime! Quindi stasera.... frittata anche per voi.



In questa frittata ci sono le carote, perchè sono le verdure preferite di nostro figlio, ma se avete necessità di alzare la ratio o diminuire i carboidrati, potete usare altre verdure (funghi, zucchine). Cuocete per qualche minuto a fuoco basso le carote nel pentolino piccolo, aggiungendo il curry, poi lasciate raffreddare.



Mescolate uovo, panna e farina di mandorle; metiteli a cuocere nella padella grande, sempre a fuoco basso; quando cominciano a rapprendersi, aggiungete il formaggio tagliato a pezzettini e le carote (raschiate bene tutto il burro dal pentolino!). Regolate di sale, senza esagerare.



Fate cuocere due minuti ancora, poi con delicatezza rivoltate i lembi della frittata uno sull'altro; vi verrà una forma tipo omlette.



Lasciate riposare due minuti in padella, per far assorbire il burro. A questo punto, come direbbe Carlo Cracco, impiattate! Anche se Carlo Cracco non lo direbbe mai, voi non dovete assolutamente dimenticare di raschiare tutto il burro dalla padella...



E come al solito, la fotografia più importante è la seconda...