

## KETOGOURMET presenta: Sformatino alla zucca!

Questo sformatino è nato adattando un piatto francese, il *clafoutis*; si può variare facilmente, cambiando verdure e spezie, e soprattutto è particolarmente adatto a essere congelato.

Anche qui è usato il curry dolce per dare sapore, ma altre versioni che ho provato sono zucchine e porri allo zafferano, fagiolini....insomma, sbizzarritevi, perchè lo sformatino vi farà fare un figurone, da veri KetoChef!

**Ratio 2,42:1; Carboidrati 3,9 grammi; 425 Kcalorie.**

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

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C.idrati	Proteine	
<b>zucca</b>	<b>45</b>	<b>8</b>	<b>0,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,5</b>	<b>curry dolce noce moscata  KONZELMANN</b>
<b>parmigiano</b>	<b>8</b>	<b>31</b>	<b>2,2</b>	<b>0,0</b>	<b>2,7</b>	
<b>panna</b>	<b>50</b>	<b>164</b>	<b>17,0</b>	<b>1,6</b>	<b>1,1</b>	
<b>farina di mandorle</b>	<b>12</b>	<b>74</b>	<b>6,5</b>	<b>0,6</b>	<b>2,7</b>	
<b>burro</b>	<b>12</b>	<b>91</b>	<b>10,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
<b>uovo</b>	<b>45</b>	<b>58</b>	<b>3,9</b>	<b>0,0</b>	<b>5,6</b>	
<b>TOTALE</b>		<b>425</b>	<b>39,7</b>	<b>3,9</b>	<b>12,6</b>	<b>2,42</b>
						<b>Ratio</b>

Avrete bisogno di una piccola pirofila tonda (si chiamano ramekin, quello nella foto ha un diametro di 9 cm); sceglietela abbastanza alta, in modo che non esca il burro durante la cottura. Per mescolare gli ingredienti, una piccola ciotola (nella foto è di metallo, ma potete usare quella che vi pare!).



Se volete preparare diversi sformati insieme per congelarli, dovete moltiplicare tutti gli ingredienti e le stoviglie; in ogni caso, dovete pesare separatamente tutti gli ingredienti per ogni singolo sformato (per 3 sformati, 3 volte 45 grammi di zucca e non 135 grammi di zucca).

Pesate separatamente tutti gli ingredienti; per l'uovo, mescolate prima accuratamente tuorlo e chiare con una frusta o con un blender. Usate una zucca che non abbia troppa acqua, come la hokkaido (piccole, schiacciate, con buccia verde scura), o meglio ancora la butternut (piccole con il collo allungato).



Scaldate il forno a 180°; tagliate la zucca a listelle non troppo sottili, mettetela su una teglia con della carta forno sotto; spruzzatela di olio con uno spray (questo olio non è pesato, con lo spray sarà comunque molto meno di un grammo); spruzzate sopra il curry (anche questo non pesato, non esagerate), regolate di sale e infornate per 5 minuti nel forno ventilato.



Imburrate bene il ramekin (il fondo e anche i lati), con tutto il burro della ricetta; nella ciotola, mescolate uovo, panna e farina di mandorle; aggiungete un pizzico di noce moscata. Tirate fuori la zucca e fatela raffreddare due minuti. Versate il composto nel ramekin, e aggiungete la zucca.



A questo punto coprite il tutto con il parmigiano grattugiato, spandendolo in maniera uniforme (aiutatevi con una spatolina).

Infornate per 25/30 minuti nel forno a 180° (ventilato); sfornate quando ci sarà una bella crosta sulla superficie; non è come un soufflée, quindi quando lo tirate fuori dal forno non si sgonfierà. Servite direttamente nel ramekin, rimarrà più caldo.



E questo dovrebbe essere il risultato!

