

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.cidrati	Proteine	
zucca	45	8	0,0	1,6	0,5	
parmigiano	8	31	2,2	0,0	2,7	
panna	50	164	17,0	1,6	1,1	
farina di mandorle	12	74	6,5	0,6	2,7	
burro	12	91	10,0	0,1	0,1	
uovo	45	58	3,9	0,0	5,6	
	TOTALE	425	39,7	3,9	12,6	2,42
						Ratio

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).

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



E questo dovrebbe essere il risultato!

