

## KETOGOURMET presenta: **Straccetti alle 3 cotture**

Cosa significa cucinare cibo chetogeno sano e gustoso? Usare alimenti freschi e non troppi grassi cotti! Quella che segue è una ricetta che si basa su questi principi.

E' abbastanza lunga da preparare, ma il risultato è molto gustoso; si può facilmente variare, cambiando la proteina o le verdure. Ricordatevi in ogni caso di ricalcolarla per adattarla alla prescrizione di vostro figlio.

**Ratio 2,48:1; Carboidrati 4 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	
<b>straccetti</b>	<b>45</b>	<b>50</b>	<b>1,3</b>	<b>0,0</b>	<b>9,6</b>	
<b>noci</b>	<b>8</b>	<b>55</b>	<b>5,4</b>	<b>0,3</b>	<b>1,2</b>	
<b>carote</b>	<b>25</b>	<b>9</b>	<b>0,1</b>	<b>1,9</b>	<b>0,3</b>	
<b>cipolla</b>	<b>10</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,1</b>	
<b>pomodori</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	
<b>zucchine</b>	<b>35</b>	<b>4</b>	<b>0,0</b>	<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	
<b>avocado</b>	<b>10</b>	<b>23</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,4</b>	
<b>olio</b>	<b>31</b>	<b>279</b>	<b>31,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
	<b>TOTALE</b>	<b>424</b>	<b>40,1</b>	<b>4,0</b>	<b>12,2</b>	<b>2,48</b>
						<b>Ratio</b>

La ricetta ha tre parti, una cruda, una cotta in padella e una al vapore; ci servono quindi tre recipienti: la ciotola dove serviremo il pasto, una piccola padella e una vaporiera;

Prima di tutto, pesiamo 21 grammi di olio nella ciotola e 10 grammi di olio nella padella; poi pesiamo tutti gli altri ingredienti separatamente;



Mettiamo la zuccina intera nella vaporiera e accendiamo il fuoco; mentre l'acqua della vaporiera va a bollire, inizia una delle fasi più importanti della cucina chetogena: il taglio.

Tagliando gli ingredienti in pezzi piccoli e sottili, otteniamo due scopi insieme: il piatto aumenta di volume (questo è bene, perchè le porzioni chetogene sono molto piccole) e aumentiamo la superficie che è in grado di assorbire il grasso; questo permette a tutto il grasso di essere incorporato nel cibo, e rende il cibo più gustoso.

Per la parte cruda, tagliamo le carote a julienne, le noci a fettine molto sottili e l'avocado a tocchetti; mettiamo tutto nella ciotola con l'olio, regoliamo di sale e pepe; (consiglio: usate sali aromatizzati alle erbe, danno un tocco in più di sapore; se non volete usare il pepe, potete usare un peperoncino non troppo forte: il migliore è lo sumac turco).

Per la parte cotta, tagliamo le cipolline per fare un soffritto, la carne in piccole striscette, mentre il pomodoro possiamo lasciarlo quasi intero, tanto si sfalderà durante la cottura.



Cuociamo in padella cipolline, carne e pomodoro fino a quando la carne non sarà croccante; poi spegniamo il fuoco e lasciamo due minuti la carne nella padella, per farle assorbire l'olio;

intanto la zuccina sarà cotta, togliamola dalla vaporiera, tagliamola a cubetti e aggiungiamola alla parte cruda;

(consiglio: la vaporiera è un optional, io la uso sempre perchè le verdure o il pesce sono molto più saporite, ma se preferite, bollite le zucchine in acqua salata)



A questo punto, uniamo anche la parte cotta, stando bene attenti a raschiare con una spatola la padella per prendere tutto l'olio: il piatto è pronto!



Ma le immagini più importanti sono queste:

