

KETOGOURMET presenta:
Crocchette di pollo con insalatina di carote!!

Un boccone croccante: questa sensazione così familiare non è facile da riprodurre nella cucina chetogena; queste crocchette si avvicinano all'obbiettivo, ma sono sicuro che riuscerete a migliorarle!

Ratio 2,41:1; Carboidrati 4,1 grammi; 429 Kcalorie.

*Ricalcolate sempre la ricetta per adattarla alla prescrizione di vostro figlio,
 chiedendo il parere del dietologo*

alimento	quantità	Kcal	Grassi	C.idrati	Proteine	Marca
carote	40	14	0,1	3,0	0,4	
olio	10	90	10,0	0,0	0,0	
petto di pollo	22	22	0,2	0,0	5,1	
farina di mandorle	22	135	11,9	1,0	4,9	KONZELMANN
tuorlo	6	20	1,7	0,0	0,9	
albumine	10	4	0,0	0,0	1,1	erbe di provenza
burro	6	45	5,0	0,1	0,0	OCCELLI
olio	11	98,9	11,0	0,0	0,0	
		TOTALE	429	39,9	4,1	12,4
						2,41
						Ratio

Avrete bisogno di una piccola ciotola per mescolare gli ingredienti, di un piccolo pentolino per cuocere le crocchette (quello della foto è per cuocere le uova), e dell'immancabile.....vaporiera!



Separate rosso e bianco di un uovo e montate le chiare a neve ferma; pesate tutti gli ingredienti separatamente; dividete gli 11 grammi di olio in due parti: 9 grammi in un bicchierino, 2 grammi direttamente nel padellino.

Cuocete il petto di pollo al vapore (o se preferite bollitelo), poi sminuzzatelo al coltello.



Aggiungete il burro nel padellino, e mescolate tutti gli altri ingredienti in una ciotolina, facendoli bene amalgamare con una spatola; aggiungete un pizzico di erbe di provenza, regolate di sale e pepe.

Avrete un composto morbido e compatto, mettetelo in frigorifero per una decina di minuti prima di cuocerlo.



Mettete il padellino sul fuoco non troppo forte e dividete il composto in cinque crocchette; fatele cuocere cinque/sei minuti, girandole per farle diventare croccanti sui due lati.



Una volta cotte, lasciate riposare le crocchette nel padellino per un paio di minuti, così assorbiranno la gran parte del grasso; intanto fate un'insalatina di carote tagliate a rondelle sottili, pesando l'olio direttamente nella ciotola di portata, aggiungendo sale alle spezie e peperoncino sumac.



Mettete le crocchette in un piattino, raschiando bene la padella con la spatola per incorporare tutto il grasso, e servite.



La dieta chetogena è una dieta che deve essere prescritta e monitorata da un team medico specializzato: non fate mai la dieta da soli, potreste provocare effetti indesiderati anche molto gravi.