

## KETO GOURMET presenta: Muffin al parmigiano con insalatina di carote!!

Ecco un esempio di come variare una ricetta per arrivare a una combinazione completamente nuova. Questa è un'altra versione del muffin ai mirtili, salata e anche più calorica per farla diventare un pranzo completo, insieme a una piccola insalatina di carote.

**Ratio 2,35:1; Carboidrati 4,6 grammi; 434 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	
<i>carote</i>	<b>40</b>	<b>14</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	<b>0,4</b>	Konzelmann Konzelmann  Lecker's  Ocelli	
<i>olio</i>	<b>8</b>	<b>72</b>	<b>8,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<i>farina mandorle</i>	<b>18</b>	<b>111</b>	<b>9,7</b>	<b>0,8</b>	<b>4,0</b>		
<i>farina soya</i>	<b>4</b>	<b>16</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>1,6</b>		
<i>parmigiano</i>	<b>11</b>	<b>43</b>	<b>3,1</b>	<b>0,0</b>	<b>3,7</b>		
<i>lievito</i>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>0,0</b>		
<i>uovo</i>	<b>20</b>	<b>26</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>2,5</b>		
<i>burro</i>	<b>20</b>	<b>151</b>	<b>16,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>		
<b>TOTALE</b>		<b>434</b>	<b>40,0</b>	<b>4,6</b>	<b>12,4</b>		<b>2,35</b>
							<b>Ratio</b>

Avrete bisogno di una piccola pirofila alta (ramekin) da 8/9 cm di diametro, e un piccolo contenitore per mescolare gli ingredienti..... oltre alle vostre inseparabili spatole!



Pesate tutti gli ingredienti separati, (l'uovo dopo aver mischiato bene tuorlo e chiare); mettete il burro nel ramekin, e tutto il resto nella ciotolina, mescolando bene con la spatola. Per dare sapore, aggiungete un pizzico di erbe di provenza (è una miscela di varie spezie), o timo, o altre secondo la vostra fantasia. Non serve aggiungere sale, perchè basta il parmigiano.

Sciogliete il burro (o nel forno a 60°, o rapidamente in microonde); poi passate il contenuto della ciotolina nel ramekin; fate amalgamare bene il tutto con la spatola. Tocco finale: una spolverata di pepe!



Dopo 20 minuti di forno ventilato a 170°.....



ecco il vostro muffin!



In realtà, quando lo togliete dal forno, lasciatelo raffreddare nel ramekin almeno 10 minuti; poi, sempre aiutandovi con la spatola, staccatelo dal ramekin e passatelo in un pirottino di carta (come nella foto).

Mentre il muffin si raffredda, fate l'insalatina; questa penso non ci sia bisogno di spiegarla! Regolate di sale (se volete il tocco da Ketochef: usate i sali di Cervia, ce ne sono di buonissimi), e aggiungete un pizzico di pepe o di peperoncino (usate quello turco, che non è piccante e ha un sapore acidulo, si chiama Sumac).



Avete finito di cucinare, ci avrete messo un ventina di minuti; ora....impiattate!  
Mettete il muffin in una ciotolina, con tutto il pirottino



Una delle cose migliori del muffin è che si può mangiare.....con le mani!



E questo dovrebbe essere il panorama dopo pochi minuti.....

