

KETO GOURMET presenta: Sogliola al vapore con verdure miste

Ecco una ricetta veloce e leggera, ideale per la cena; i semi di canapa decorticati sono molto proteici, molto calorici e assorbono bene l'olio. Anche in questa ricetta è usata la vaporiera (è una mania!), per lasciare alla sogliola tutto il suo sapore.

Ratio 2,43:1; Carboidrati 3,9 grammi; 410 Kcalorie.

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

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C.idrati	Proteine	Marca
sogliola	40	32	0,6	0,3	6,8	
noci	10	69	6,8	0,3	1,5	
carote	20	7	0,0	1,5	0,2	
fagiolini	40	7	0,0	1,0	0,8	
avocado	15	35	3,5	0,3	0,7	
semi di canapa	6	36	3,0	0,5	2,1	LINWOODS
olio	25	225	25,0	0,0	0,0	
	TOTALE	410	38,8	3,9	12,1	2,43
						Ratio

Comprate una sogliola fresca, fatevela sfilettare; dividete i filetti in porzioni da 40 grammi l'una; tenete il primo per questa ricetta e mettete gli altri già pesati nel congelatore, per averli già pronti.

Pesate tutti gli ingredienti separatamente, l'olio direttamente nel piatto di portata.



Mettete i fagiolini a cuocere nella vaporiera e i semi di canapa nella ciotola con l'olio; fate una julienne molto sottile della carota e tagliate l'avocado a dadini; affettate le noci a scagliette sottili, aggiungete tutto nella ciotola; regolate di sale e pepe, mescolate; quasi tutto l'olio si sarà già assorbito.



Quando i fagiolini sono cotti, al loro posto mettete nella vaporiera il filetto di sogliola; dopo un minuto, spegnete il fuoco e lasciate la sogliola nella pentola; intanto tagliate i fagiolini a pezzetti e aggiungeteli nel piatto di portata.



Togliete la sogliola dalla vaporiera, mettetela sopra alle verdure e servite.

