

KETOGOURMET presenta:

Bliny ricotta e zucca!!

I bliny o blinis sono una sorta di crespelle fatte di farina, latte e uova, tipiche della cucina russa. Una volta imparato a fare l'impasto, potrete sbizzarrirvi nelle farciture, che possono essere sia dolci che salate.

KETOGOURMET vi presenta una versione salata, piuttosto semplice da fare e molto gustosa.

Come in molte altre ricette, sono usate le farine di mandorle e di soja; la farina di mandorle è veramente la base della cucina chetogena, perché rende semplice bilanciare i piatti. La farina di soja serve a legare meglio l'impasto, e dà al bliny un sapore simile alla cecina, la focaccia sottile fatta con farina di ceci tipica della Toscana e della Liguria.

Il bliny è preparato con olio di noci, per rendere l'impasto più soffice; potete sostituirlo ad un altro olio di semi, ma perderete una buona fonte di preziosi omega-3.

Per variare la ratio, potete eliminare la zucca, o sostituirla con altre verdure con meno carboidrati (zucchine o broccoli), sempre chiedendo il parere del vostro dietista. Anche la ricotta può essere sostituita da un formaggio più chetogeno (cheddar o mascarpone).

Ratio 2,52:1; Carboidrati 3,9 grammi; 479 Kcal;

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

alimento	grammi	Kcalorie	Lipidi	C.idrati	Proteine	Marca
ricotta	12	19	1,3	0,7	1,0	SANTA LUCIA OCCELLI
burro	8	60	6,6	0,1	0,1	
zucca	40	7	0,0	1,4	0,4	
farina di mandorle	20	123	10,8	0,9	4,4	KONZELMANN KONZELMANN
farina di soja	8	32	1,6	0,2	3,3	
uovo	35	45	3,0	0,0	4,3	CENTRALE del LATTE
panna	15	49	5,1	0,5	0,3	
acqua	20	0	0,0	0,0	0,0	
olio di noci	16	144	15,0	0,0	0,0	
	TOTALE	479	44,6	3,9	13,8	2,52 RATIO

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

Preparare il bliny è molto semplice, l'unico passaggio delicato è girarlo, evitando che si rompa! Per cuocerlo, potete usare una padella normale (diametro 18/20 cm.), oppure una piastra bassa, qualcosa di simile al "testo" romagnolo, che si usa per cuocere le piadine. Io ho trovato questa, molto comoda:



Rompete un uovo e mescolate bene rosso e bianco; pesate tutti gli ingredienti separatamente.



Tagliate la zucca a pezzi molto piccoli, e fatela cuocere in un padellino con un filo di acqua; quando è cotta, schiacciatela con la spatola per farla diventare un purè.



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

Mescolate bene farine, uovo, panna e olio; regolate di sale, aggiungendo un pizzico di noce moscata se vi piace; allungate con l'acqua e mescolate; il composto sarà molto liquido, come quello delle crepes.



Con uno spray, ungete la padella (o la piastra) con un velo di olio (non calcolato nella ricetta, comunque meno di 0,5 grammi). Scaldate la padella a fuoco vivo; quando è ben calda, versate il composto del bliny; cuocete per 2/3 minuti.



E' arrivato il momento critico: girare il bliny! Con una spatola non troppo rigida ce la dovrete fare; ma se si rompe..... pazienza, il sapore sarà buono comunque!

Cuocete un altro paio di minuti, poi mettete il bliny su un piatto. Farcite il bliny con la ricotta e la crema di zucca, poi ripiegate a metà; regolate di sale e pepe;



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

Aggiungete il burro sopra al bliny,



infrornate per 5 minuti a 100°, per far sciogliere il burro.
Il bliny è pronto!



Se volete, potete preparare diverse dosi dell'impasto e congelarle separatamente; è possibile anche congelare il bliny già cotto, anche se il gusto ne risente parecchio!

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.

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