

RICETTE KETO PER PASQUA



**per una Pasqua
senza compromessi**

PANNACOTTA CON ASPARAGI

Antipasto

INGREDIENTI

350g di asparagi
200ml panna fresca
100g di formaggio
grattugiato
50g di speck
2 fogli di gelatina
1 lime
Erba cipollina q.b.
Un pizzico di eritritolo

PREPARAZIONE

- Monda gli asparagi rimuovendo la parte dura del gambo. Separa le punte e tienile da parte. Taglia i gambi a pezzetti.
- In una casseruola, scalda la panna con i gambi e cuoci a fuoco lento per 15 minuti, Sale e pepe a piacimento.
- Preriscalda il forno a 220°C, trita lo speck finemente e mescolalo al formaggio grattugiato con del pepe. Su una teglia con carta forno, forma dei dischi di miscela e inforna per 10-15 minuti, finche non sono dorati.
- Metti la gelatina in ammollo in acqua fredda, cuoci le punte degli asparagi a vapore per 10 minuti, con sale, succo e buccia grattugiata del lime. Passale poi in padella con dell'eritritolo.
- Strizza la gelatina e scioglila nel composto. Frulla tutto fino a ottenere una vellutata, versala in piccoli bicchieri e lascia in frigo per 30 minuti.
- Posiziona le punte di asparagi sopra la panna cotta soda, inserisci un cracher di speck e guarnisci con erba cipollina tritata.

Abbinalo con
Trento DOC



SALMERINO ALPINO

Secondo

INGREDIENTI

400g di filetti di salmerino
150g di Skyr naturale
2 mele Alto Adige IGP
1 radice di rafano fresco
1 lime
Crescione e ravanelli q.b.
Olio EVO, sale e pepe q.b.

PREPARAZIONE

- Rosola i filetti di salmerino in una padella antiaderente con olio EVO. Cuocili su entrambi i lati finché la pelle non sarà croccante, e la carne tenera e rosata. Aggiungi sale e pepe.
- In una ciotola, condisci lo skyr con sale e pepe, mescola bene fino a vellutarlo e stendine un cucchiaino generoso al centro di ogni piatto, creando una base circolare.
- Con mandolina affetta il rafano fresco in veli sottili, lava le mele e tagliale sottili lasciando la buccia. Con un pelapatate ricava strisce di scorza del lime.
- Adagia il filetto di salmerino sopra la base di skyr, disponi intorno fette di mela, strisce di lime e il rafano. Guarnisci a piacere con ravanelli e crescione tagliati a fettina sottili.

Abbinalo con
Riesling Alto Adige DOC



INSALATA DI ASPARAGI

Contorno

INGREDIENTI

1 mazzo di asparagi
2 avocado maturi
1 mazzetto di ravanelli
Tarassaco fresco q.b.
1 limone
Farina
Uova
Pangrattato
Olio EVO e olio per friggere
Un pizzico di eritritolo e sale

PREPARAZIONE

- Pela gli asparagi, taglia le punte (5cm) e tienile da parte. Affetta i gambi con mandolina
- Marina i gambi in una ciotola con sale e eritritolo, lascia riposare per 30 minuti
- Taglia i ravanelli a fettine sottili e l'avocado a dadini. Tritate il tarassaco e unisci tutto in una ciotola con gli asparagi. Condisci con limone, olio, sale e pepe
- Lessa le punte degli asparagi in acqua salata per 7 minuti, tuffale quindi subito in acqua ghiacciata. Asciugale e passale nella farina, nell'uovo sbattuto e nel pangrattato
- Friggile in olio bollente a 175°C e falle dorare
- Disponi l'insalata al centro del piatto, posiziona sopra le punte di asparagi ancora calde, e decora a piacere.

Abbinalo con
Sauvignon Blanc
Alto Adige DOC



kericetta

MOUSSE ALLO YOGURT CON FRUTTI DI BOSCO

Dessert

INGREDIENTI

150g di yogurt naturale
300ml di panna fresca
120g di eritritolo a velo
8 fogli di gelatina
400g di lamponi
2 cucchiaini di eritritolo
1 cucchiaino di succo di limone
Frutti di bosco q.b.
Foglioline di menta fresca

PREPARAZIONE

- Metti in ammollo 4 fogli di gelatina in acqua fredda. In una ciotola mescola yogurt con eritritolo a velo. Scalda una piccola parte dello yogurt in un pentolino, strizza la gelatina e scioglila dentro. Unisci il tutto allo yogurt rimanente, evitando grumi.
- Monta la panna fredda e incorporala allo yogurt delicatamente, versa quindi il composto in una forma rettangolare e riponi in frigorifero.
- Fai bollire i lamponi con eritritolo e succo di limone, passa il composto nel setaccio per eliminare semi e ottenere una salsa liscia. Prendi altri 4 fogli di gelatina, seguendo il procedimento precedente, e scioglili 3 nella salsa di lamponi ancora calda. Versa la gelatina sopra la mousse di yogurt raffreddata e solidificata e riponi nuovamente in frigo. Attendi 2-3 ore
- Dopodiché taglia la mousse a fette quadrate o rettangolari e impiatta con cura. Aggiungi gelatina extra tagliata a cubetti, frutti di bosco e foglioline di menta.



COLOMBA AL CIOCCOLATO

Dessert

INGREDIENTI

2 uova medie
150g di yogurt
70g di eritritolo
100g di Farina di mandorle
30g di cacao in polvere
1 cucchiaino lievito per dolci
1 pizzico di sale

PREPARAZIONE

- Monta le uova in una ciotola capiente, sbatti le uova insieme all'eritritolo fino a ottenere un composto leggermente spumoso.
- Aggiungi lo yogurt e mescola bene con una frusta manuale fino a quando il composto non risulterà omogeneo.
- Setaccia il cacao amaro e il lievito direttamente nella ciotola. Aggiungi la farina di mandorle e un pizzico di sale e incorpora il tutto delicatamente con movimento dal basso verso l'alto per non smontare l'impasto.
- Versa il composto nello stampo e aggiungi gocce di cioccolato keto o cucchiaini di crema alla nocciola.
- Metti in forno statico preriscaldato a 180°C per circa 30 minuti, e infine a piacere, ricopri con crema di cioccolato o ciò che preferisci.



KERICETTA

Brand che nasce come proposta per un'alimentazione inclusiva che non escluda chi, per scelta o necessità, segue regimi chetogenici, low carbs, gluten free e desidera avere ricette ed idee gustose, originali e belle anche da servire.

KeRicetta ha pubblicato anche due libri con menù completi in occasione delle festività di dicembre e di San Valentino.

Entrambi i libri sono unici nella sezione ricette keto in quanto sono correlati di fotografie originali a colori con suggerimenti di presentazione delle ricette dei piatti proposti.

Li trovate sia in versione e-book che in versione cartacea su Amazon e Kindle.

Qui di seguito trovate i QR per ordinarli!



blog.giallozafferano.it/kericetta/ricetta



[kericetta](https://www.instagram.com/kericetta)



kericetta.it



[kericettacomo](https://www.facebook.com/kericettacomo)