



# *Natale Cheto*

*Ricette per un Natale  
chetogenico  
di Marco Dabizzi  
e Antonella Bettazzi*

## Table of Contents

INTRODUZIONE.....	3
ANTIPASTO: CROSTINI CON PATÈ DI FEGATINI AL COGNAC.....	4
PRIMO: CRESPELLE DI CARNE.....	7
SECONDO: ARROSTO DI MAIALE ALLE ERBE CON RADICI AL FORNO.....	10
DESSERT: CREMA COTTA CON COULIS DI FRAGOLE.....	12

## INTRODUZIONE

Dite la verità, l'idea di fare un pranzo o un cenone di Natale vi porta alla mente immagini di tegliate di crostini, cofanate di pasta al forno, vassoi e vassoi di biscotti, panettone ed interminabili cestini pieni di mandarini e frutta secca.

Insomma, se anche non siete diabetici, probabilmente lo sarete dopo Natale.

O forse no.

Se anche invitate per Natale i parenti rompiscatole che vi prendono in giro per la vostra dieta chetogenica, potete lo stesso fregarli con questo semplice ma gustoso menu, e solo alla fine gli direte che si è trattato di un menu chetogenico!

Ora, siccome questo librettino è gratis, non mi dilungo e passo subito al sodo, con un perfetto menu di Natale da leccarsi le labbra, ma non per l'arsura causata dal picco di insulina.

**La maggior parte delle ricette vengono dai miei libri “Dieta chetogenica e digiuno intermittente” (disponibile anche in inglese) e “Cucina chetogenica facile”, che potrete trovare su Amazon o in forma digitale sul mio sito [www.peakhuman.com.au](http://www.peakhuman.com.au), se questo librettino vi piacerà, magari comprate uno di questi libri per voi o per fare un regalo ad un amico.**

## **ANTIPASTO: CROSTINI CON PATÈ DI FEGATINI AL COGNAC**

Le interiora rappresentano un alimento molto importante, contengono una quantità incredibilmente elevata di nutrienti (soprattutto il fegato) e dovrebbero far parte di ogni dieta bilanciata.

Il gusto delle interiora è abbastanza lontano da quello a cui siamo abituati nel mondo occidentale ma, per fortuna, possiamo ricorrere alla preparazione di ricette sfiziose come quella del paté, un ottimo modo per includere i preziosi nutrienti delle frattaglie all'interno nella nostra dieta. Questa ricetta si può preparare e poi congelare in piccoli barattoli di vetro, così da averne sempre un pochino a disposizione.

Il paté di fegatini di pollo può essere servito con sottaceti e cetriolini, con il kimchi o con altre verdure fermentate. Delizioso anche spalmato su pane o crackers chetogenici, il paté di fegato è un eccellente antipasto, perfetto per iniziare una cena da soli o in compagnia.

### **INGREDIENTI PER IL PATÈ:**

2 cucchiaini di burro per la riduzione  
100 g di burro per i fegatini  
1 cipolla tritata  
2 foglie di alloro  
4 foglie di salvia  
Mezzo bicchiere di cognac o brandy  
500 g di fegatini di pollo  
2 acciughe sott'olio  
Capperi sotto sale ben sciacquati  
Burro per mantecare  
Sale  
Pepe

### **PREPARAZIONE:**

Fate soffriggere due cucchiaini di burro con la cipolla a fuoco medio-basso per circa 10-15 minuti, mescolando di tanto in tanto, fino a quando la cipolla sarà

morbida e leggermente caramellata. Aggiungete le foglie di alloro, la salvia e le due acciughe, versate il Cognac e portate avanti la cottura a fuoco lento finché il composto diventerà simile a una glassa. Mettete da parte, rimuovete le foglie di alloro e salvia e fate raffreddare.

Scaldate circa 100 grammi di burro, aggiungete i fegatini a pezzi e i capperi e fate cuocere finché i fegatini non saranno dorati ma ancora leggermente rosati al centro. Togliete dalla padella e mettete da parte a raffreddare. Unite i fegatini cotti alla riduzione di cipolla e Cognac in un frullatore e frullate fino a ottenere una crema omogenea. Aggiungete sale e pepe a piacere e frullate ancora un paio di volte per amalgamare il tutto. Se il composto sarà troppo liquido, aggiungerete qualche cubetto di burro fino a ottenere la consistenza desiderata.

Se volete ottenere una grana più fine, passate il paté attraverso un setaccio a trama sottile. Versate il paté in barattoli, o ciotole, avendo cura di lasciare uno spazio di mezzo centimetro in cima che ricoprirete con burro fuso. Mettete in frigorifero per 4-6 ore per far rapprendere correttamente.

### **INGREDIENTI PER I CROSTINI:**

- 170 g mozzarella da pizza
- 30 g formaggio spalmabile tipo Philadelphia
- 85 g farina di mandorle o mandorle intere
- 4 g aceto
- 1 uovo
- 3 g sale
- olio extra vergine di oliva

### **PROCEDIMENTO:**

Preriscaldate il forno a 200°C. Grattugiate grossolanamente la mozzarella da pizza, e mettetela a fondere in una padella antiaderente insieme al formaggio spalmabile a fuoco medio, rigirando spesso fino a che non formano un'unica massa omogenea.

Togliere dal fuoco, aggiungere la farina di mandorle (potete usare anche mandorle intere macinate in un robot da cucina), l'aceto ed il sale, e mischiare bene con una forchetta; a questo punto aggiungere l'uovo e continuare a mischiare, anche con le mani, come se fosse un normale impasto, ungendosi i palmi con un po' d'olio per evitare che si attacchi.

Spianare bene l'impasto su un foglio di carta da forno, l'impasto dovrebbe essere sufficiente a creare una base dal diametro di circa 20 cm. Usare un foglio di carta da forno sopra l'impasto ed un mattarello aiuta ad avere uno spessore ridotto ed omogeneo.

Bucherellare l'impasto con una forchetta ed infornare per 10-15 minuti, fino a che non avrà preso un bel colore dorato. Togliere dal forno, aggiungere gli ingredienti preferiti ed infornare di nuovo per altri 10-15 minuti.

Una volta cotto, tagliate a quadrotti con le forbici, e spalmatevi sopra abbondante patè.

# **PRIMO: CREPELLE DI CARNE**

## **BESCIAMELLA**

La besciamella è una salsa che, nella versione chetogenica, viene particolarmente comoda per preparare versioni a bassi carboidrati di molti piatti tipici italiani.

Questa besciamella è ancora più semplice e veloce da preparare rispetto a quella tradizionale, è buonissima ed ha circa 4 g di carboidrati per porzione (ma le porzioni di questa ricetta sono molto abbondanti).

### **INGREDIENTI PER 4 PERSONE:**

- 200 g di FORMAGGIO SPALMABILE
- 400 ml di panna
- sale
- noce moscata

### **PROCEDIMENTO:**

Mettere tutti gli ingredienti tranne il sale e la noce moscata in un pentolino sul fuoco, portare a bollore mischiando bene con una frusta, fino a che il formaggio spalmabile non si sarà completamente sciolto, poi abbassare il fuoco e fate sobbollire per qualche minuto, fino a che non avrà raggiunto la consistenza desiderata. Salare a piacere ed aggiungere abbondante noce moscata grattugiata.

## **CREPELLE**

Questa ricetta può essere utilizzata per preparare piatti salati o dolci. Nel caso si vogliano usare come crepes per un dessert, consiglio di aggiungere all'impasto un po' di dolcificante.

### **INGREDIENTI (circa 10 crespelle):**

- 120 g di formaggio spalmabile
- 4 uova

- 90 g di mandorle
- 30 ml di acqua
- sale
- burro

## **PROCEDIMENTO:**

Tritate finemente le mandorle in un robot da cucina, poi aggiungere il formaggio spalmabile, le uova, l'eventuale dolcificante, l'acqua ed un pizzico di sale, facendo andare fino ad ottenere una crema omogenea e senza grumi. Mettere da parte e far riposare qualche minuto.

In una teglia da crepe o in uno skillet su fuoco medio, aggiungere un briciolo di burro, sufficiente a coprire il fondo, e quando sarà caldo versateci un mezzo romaiolo dell'impasto, ruotando la teglia così da allargarlo e renderlo il più sottile possibile. Cuocere fino a che i bordi non si staccheranno bene (usando una spatola) e poi girare la crespella e cuocere fino a che non comincerà a diventare colorata anche su quel lato. Mettere da parte su un piatto e

## **SUGO DI CARNE**

### **INGREDIENTI:**

- 50 g carote
- 50 g sedano
- 50 g cipolle dorate
- 300 g passata di pomodoro
- 200 g di macinato di manzo
- 200 g di macinato di maiale
- olio EVO o burro
- sale e pepe

### **PREPARAZIONE:**

Tritate le verdure e fate un soffritto in una pentola con fondo spesso, usando olio EVO quanto basta o burro. Fate andare a fuoco basso fino a che le verdure non saranno morbide, aggiustate di sale.

Aggiungete il macinato di maiale e di manzo, sbriciolatelo bene e mischiate così da non far rimanere grumi, alzate la fiamma così da farlo rosolare e poi abbassatela, salate e pepate, aggiungete la passata di pomodoro e lasciate andare

per almeno due ore, coperto così che non secchi. Se il sugo asciugasse troppo, aggiungete un po' di brodo se lo avete o anche solo un poco d'acqua.

### **ASSEMBLAGGIO:**

Prendete una crespella, metteteci del sugo di carne e della besciamella, arrotolatela e disponetela in una pirofila. Coprite tutte le crespelle con un po' di besciamella ed informate per qualche minuto, per portare il tutto alla temperatura di servizio.

## **SECONDO: ARROSTO DI MAIALE ALLE ERBE CON RADICI AL FORNO**

### **INGREDIENTI:**

- lonza di maiale, spalla o pancetta, a seconda dei vostri gusti
- 200 ml di vino bianco secco
- salvia
- timo
- rosmarino
- 3 spicchi d'aglio
- scorza grattugiata di un limone (se non trattato, altrimenti evitare)
- sego
- sale e pepe
- un albume
- 30 g di aceto
- spago da cucina

### **PROCEDIMENTO:**

Pre riscaldare il forno a 180°C. Tritate bene tutte le erbe con l'aglio, la scorza di limone, un po' di sale e pepe. Aprite la carne in modo da distenderla il più possibile piatta, e cospargetela con il misto di erbe e sale.

Arrotolatela ben stretta e legatela con lo spago da cucina. In una teglia o pirofila da forno mettete del sego e fate rosolare la carne a fuoco vivo fino a che non prenderà colore, aggiungete il vino e fate evaporare l'alcool, poi mettete il tutto in forno per circa un'ora, un'ora e un quarto.

Se avete scelto un taglio di pancetta o di spalla con la pelle, fate delle incisioni solo sulla pelle del maiale, e spennellarla con l'albume sbattuto con l'aceto, poi salatela bene. Saltate il primo passo con la pirofila sul fuoco ed invece mettete in forno direttamente, e dopo un'ora aumentate la temperatura al massimo (240°C) e cuocete per altri 20 minuti.

## **RADICI AL FORNO**

### **INGREDIENTI:**

- radici rosse, bianche o un misto delle due

- olio EVO
- burro
- sale

### **PROCEDIMENTO:**

Tagliare le radici a spicchi o a metà, metterle in un vassoio da forno, cospargerle con un po' di olio EVO e qualche noce di burro, salate a gusto ed infornate a 180°C per 30 minuti o fino a che non avranno la consistenza desiderata, a me piacciono un po' più cotte ma c'è chi le preferisce ancora un po' croccanti.

Servire con il maiale tagliato a fette e cosperso con il suo sugo di cottura.

## **DESSERT: CREMA COTTA CON COULIS DI FRAGOLE**

La combinazione di crema e fragole cotte è sempre un successo, ed in questo caso le fragole possono essere sostituite anche con un mix di frutti di bosco (vanno benissimo quelli surgelati). E' un ottimo modo per includere più tuorli d'uovo nella dieta, soprattutto per i bambini.

### **INGREDIENTI:**

- 130 g panna da montare
- 50 g acqua
- 3 tuorli grandi
- 40 g dolcificante
- un pizzico di sale
- 20 g burro
- un baccello di vaniglia o estratto di vaniglia
- 400 g fragole
- 30 g dolcificante

### **PROCEDIMENTO:**

In un pentolino, portare a leggero bollore la panna e l'acqua, ben mischiate. Nel frattempo sbattete i tuorli con il dolcificante usando una frusta o un frullino elettrico, ed aggiungete un pizzico di sale, poi versateci lentamente sopra metà della panna che stava sobbollendo, sempre continuando a sbattere.

Versate il misto di uova e panna nella rimanente panna, continuate a mischiare e rimettete sul fuoco per altri 4 o 5 minuti, fino a che non diventerà bella soda. Fate attenzione perché si assoderà all'improvviso, ed a quel punto occorre rimuovere immediatamente la crema dal fuoco continuando a mischiare con la frusta.

Aggiungere a questo punto il burro e i semi che avrete raschiato dall'interno del baccello di vaniglia, o mezzo cucchiaino di estratto di vaniglia.

Lasciate freddare e poi, usando un cucchiaino, trasferite la crema in 4 ciotole da dessert e mettete in frigo per 2-3 ore.

Tritate grossolanamente le fragole e mettele sul fuoco in un pentolino con il dolcificante, cuocendole qualche minuto mescolando continuamente. Fate freddare e poi servitele sopra la crema.