

Cucinare con gusto

con il diabete

«Aperissimo»

Snack e varianti per l'aperitivo

Cracker fatti in casa
Involtini di salmone
Carote al parmigiano
Hummus

Cracker

Ingredienti per una teglia grande (circa 6 – 8 porzioni)

- 75g di semi di lino
- 60g di semi di girasole
- 60g di semi di zucca
- 40g di semi di sesamo
- 1 cucchiaio (4 g) di bucce di psillio
- Acqua per coprire i semi
- ½-1 cucchiaino di sale (ad esempio fleur de sel)

Preparazione

1. Mescolare i quattro tipi di semi (senza lo psillio) e coprire appena con acqua. Lasciare riposare 6-8 ore.
2. Aggiungere 1 cucchiaio di bucce di psillio e circa ½-1 cucchiaino di sale (eventualmente sale grosso).
3. Spalmare il composto su una teglia rivestita con carta da forno (spessore circa 5 mm). Assicurarsi che non si formino buchi nella massa.
4. Cuocere nel forno preriscaldato a 160 gradi per circa 35-40 minuti. Se il foglio di cracker, sollevato delicatamente da un angolo, si flette molto ed è molto morbido, prolungare la cottura.
5. Spezzare in pezzi grossolani.

Valori nutrizionali per 1 teglia	carboidrati (g)	energia (kcal)
75 g di semi di lino	2.7	400
60 g di semi di girasole	2.2	373
60 g di semi di zucca	2.8	369
40 g di semi di sesamo	1.6	248
sale	-	-
4 g di bucce di psillio	+	8
TOTALE	9.3	1390

+ indica tracce di carboidrati ossia <0.5 g di carboidrati

Involtini di salmone con formaggio fresco di capra

Ingredienti per 6 porzioni

100 - 150g di salmone affumicato o trota salmonata affumicata (ca. 6 fette)

150g di formaggio fresco di capra o formaggio fresco naturale (a piacere)

½ mazzetto di erba cipollina tritata

½ mazzetto di prezzemolo tritato

Pepe, eventualmente poco sale

1 limone non trattato, scorza grattugiata

Preparazione

1. Disporre le fette di salmone su un tagliere o un piatto e tagliarle in pezzi di circa 5 cm.
2. Mettere da parte alcune foglie di prezzemolo per la decorazione.
3. In una ciotola, mescolare il formaggio fresco di capra con il prezzemolo e l'erba cipollina.
4. Insaporire con pepe e, se necessario, poco sale (attenzione: salmone e formaggio di capra sono già salati).
5. Unire la scorza di limone alla crema di formaggio.
6. Spalmare uniformemente il composto sui pezzi di salmone e arrotolarli formando piccoli involtini.
7. Raffreddare gli involtini per circa 1 ora.
8. Decorare a piacere con prezzemolo e fette di limone prima di servire.

Valori nutrizionali per 1 porzione	carboidrati (g)	energia (kcal)
25 g di salmone	-	42
25 g di formaggio fresco di capra	0.5	37
erba cipollina, prezzemolo	-	-
Spezie	-	-
Fetta di limone	+	+
TOTALE	1	79

+ indica tracce di carboidrati ossia <0.5 g di carboidrati

Carote al parmigiano

Ingredienti per 2 porzioni

- 1-2 carote di media grandezza
- 4 cucchiaini di olio di oliva
- 1 cucchiaino di paprika dolce
- Sale e pepe
- 1 piccolo spicchio d'aglio schiacciato
- 4-5 cucchiaini (circa 40 - 50 g) di parmigiano grattugiato

Preparazione

1. Tagliare le carote in bastoncini di circa 5 cm.
2. In una ciotola mescolare i bastoncini di carota con aglio, paprika, sale, pepe e 2-3 cucchiaini di parmigiano, quindi lasciare riposare circa 30 minuti.
3. Distribuire i bastoncini su una teglia ricoperta di carta da forno e cospargere con il resto del parmigiano.
4. Cuocere a 180 - 200 gradi (resistenza inferiore + grill) per circa 20 minuti e servire.

Valori nutrizionali per 1 porzione	carboidrati (g)	energia (kcal)
100 g di carote	7.6	42
20 g di olio di oliva	-	162
paprika dolce	-	-
Sale e pepe	-	-
20 g di parmigiano grattugiato	-	80
TOTALE	7.6	284

Hummus

Ingredienti per 6 - 8 porzioni

- 150 g di ceci secchi
- 40 g di tahini
- Succo di 1 limone non trattato
- 2 spicchi d'aglio schiacciati
- 2 cucchiaini di olio di oliva spremuto a freddo
- ½ cucchiaino di cumino (alternativa: cumino dei prati)
- ½ cucchiaino di paprika dolce

Preparazione

1. Mettere in ammollo i ceci per tutta la notte (ca. 12 ore) coperti con acqua fredda.
2. Scolare l'acqua di ammollo e sciacquare i ceci con acqua fredda, eliminando le pellicine che si staccano.
3. Mettere i ceci in una pentola, aggiungere il triplo dell'acqua, portare a ebollizione e cuocere a fuoco basso per circa 1 ora e mezza.
4. Scolare i ceci, conservando un po' dell'acqua di cottura, e mettere entrambi da parte separatamente.
5. Frullare i ceci con tutti gli altri ingredienti fino a ottenere una crema. Se serve più liquido, aggiungere un po' dell'acqua di cottura fino alla consistenza desiderata.

Consiglio

Al posto dei ceci secchi si possono usare ceci in scatola (circa 250 g). In tal caso si possono saltare i passaggi 1 - 4.

Valori nutrizionali per l'intera ricetta	carboidrati (g)	energia (kcal)
150 g di ceci secchi	66	491
40 g di tahini	4	280
40 ml di succo di limone	1	11
20 g di olio di oliva	-	162
spezie	-	-
TOTALE	71	944