

Frittelle dorate di patata dolce con farina di mandorle e cetriolini fermentati

Frittelle ricche di proteine con patata dolce ridotta, farina di mandorle e semi di lino creano un pasto che rispetta la glicemia. Croccanti, sazianti e perfettamente bilanciate.

Preparazione: 15 min

Cottura: 12 min

Totale: 27 min

Porzioni: 1

GL 10.8 / GI 22

Ingredienti

Reduced portion for lower glycemic load; moderate GI when paired with protein and fat

patata dolce, sbucciata e grattugiata

Increased for protein and binding; helps stabilize blood sugar uova medie

Probiotic-rich; acetic acid helps moderate glucose response cetriolo sott'aceto, affettato

Low glycemic impact; adds aromatic flavor cipolla bianca, tritata finemente

Replaces wheat flour; provides healthy fats and protein with minimal glycemic impact

farina di mandorle

Adds soluble fiber and omega-3s; helps slow glucose absorption semi di lino macinati

Healthy cooking fat; zero glycemic impact olio di avocado o olio di cocco per cucinare

Minimal glycemic impact; may support insulin sensitivity spicchio d'aglio, tritato

For seasoning; no glycemic impact sale marino, patata dolce, farina mandorle fermentati

Enhances nutrient absorption; no glycemic impact pepe nero, macinato fresco

Adds smoky depth; no glycemic impact paprika affumicata

Contains curcumin; may support healthy insulin sensitivity curcuma in polvere

Pinch for warmth; no glycemic impact noce moscata in polvere

Optional; adds protein and fat to further slow glucose absorption panna acida intera o yogurt greco per servire

Istruzioni

Step 1

Lavare accuratamente la patata dolce sotto acqua corrente fredda, quindi utilizzare un pelapatate per rimuovere completamente la buccia. Grattugiare la patata dolce pelata utilizzando i fori grandi di una grattugia, raccogliendo le scaglie in una ciotola media. Prendere la patata dolce grattugiata con le mani o avvolgerla in un canovaccio pulito e strizzare con forza per rimuovere l'umidità in eccesso, che aiuterà le frittelle a diventare belle croccanti durante la cottura.

Step 2

Sbucciare la cipolla bianca e tagliarla a dadini molto piccoli e uniformi per garantire una distribuzione omogenea nelle frittelle. Aggiungere la cipolla tagliata nella ciotola con la patata dolce grattugiata. Sbucciare e tritare finemente lo spicchio d'aglio, quindi aggiungerlo al composto, mescolando brevemente per unire gli aromi alla patata dolce.

Step 3

Romperle entrambe le uova direttamente nella ciotola con il composto di patate dolci e usare una forchetta per sbatterle accuratamente, assicurandosi che le uova ricoprano tutte le scaglie di verdura. Aggiungere la farina di mandorle e i semi di lino macinati nella ciotola, mescolando energicamente con la forchetta fino a quando gli ingredienti secchi sono completamente incorporati e non rimangono grumi. L'impasto dovrebbe avere una consistenza compatta e leggermente densa.

Step 4

Condire l'impasto con sale marino, pepe nero macinato fresco, paprika affumicata, curcuma in polvere e un piccolo pizzico di noce moscata. Mescolare tutto accuratamente fino a quando le spezie sono distribuite uniformemente e l'impasto ha un colore dorato uniforme grazie alla curcuma. Lasciare riposare il composto per 3-4 minuti in modo che i semi di lino e la farina di mandorle possano assorbire l'umidità e legare gli ingredienti insieme, creando un impasto più stabile.

Step 5

Scaldare una padella antiaderente o una padella in ghisa ben stagionata a fuoco medio e aggiungere l'olio da cucina, facendo roteare la padella per rivestire uniformemente tutta la superficie inferiore. Attendere fino a quando l'olio diventa lucido e appare caldo ma non fumante: questo indica la temperatura perfetta per ottenere un esterno croccante senza bruciare.

Step 6

Usando un cucchiaio da portata grande, prelevare circa 2-3 cucchiaini di impasto per ogni frittella e versarlo sulla padella calda, lasciando spazio adeguato tra ciascuna. Usare il dorso del cucchiaio per premere delicatamente e appiattire ogni mucchietto in una frittella rotonda spessa circa mezzo centimetro. Cuocere solo 2-3 frittelle alla volta per evitare di sovraffollare la padella, il che può abbassare la temperatura e risultare in frittelle mollicce invece che croccanti.

Step 7

Lasciare cuocere le frittelle indisturbate per 3-4 minuti fino a quando i bordi appaiono compatti e asciutti, e il fondo sviluppa una crosta dorata intensa. Inserire con attenzione una spatola sottile sotto ogni frittella e girarla con un movimento fluido. Cuocere il secondo lato per altri 2-3 minuti fino a quando raggiunge lo stesso colore dorato e la stessa consistenza croccante. Trasferire le frittelle finite su un piatto rivestito con carta assorbente per scolare l'olio in eccesso.

Step 8

Continuare a cuocere l'impasto rimanente in lotti, aggiungendo un piccolo filo d'olio alla padella tra un lotto e l'altro se necessario per mantenere la superficie antiaderente. Tenere le frittelle finite al caldo su un piatto da portata mentre si completano i lotti rimanenti. Disporre le frittelle calde su un piatto da portata insieme ai cetrioli sottaceto affettati. Per un migliore controllo della glicemia e una maggiore ricchezza, guarnire ogni frittella con una generosa cucchiata di panna acida intera o yogurt greco. Servire immediatamente mentre le frittelle sono calde e al massimo della croccantezza, godendo del contrasto tra le frittelle calde e saporite e i cetrioli freschi e aciduli.