

Finte patatine fritte di sedano rapa chetogeniche

Per 1 porzione

- 100 g cuore di sedano rapa
- olio per friggere q.b.
- sale fino q.b.

Tempo di preparazione: 5 minuti

- **Tempo di cottura:** 6–8 minuti
- **Tempo totale:** circa 15 minuti
- **Difficoltà:** facile
- **Porzioni:** 1

Procedimento

1. Pelare il sedano rapa e utilizzare preferibilmente la **parte centrale più compatta (il cuore)**.
2. Tagliare il sedano rapa in **bastoncini simili alle patatine**, spessi circa 1 cm.
3. Portare a ebollizione una piccola pentola di acqua salata e sbollentare i bastoncini per **3 minuti**.
4. Scolarli e **asciugarli molto bene** con carta da cucina. Questo passaggio è fondamentale per ottenere una buona croccantezza.
5. Scaldare l'olio per frittura a circa **170–175°C**.
6. Friggere i bastoncini per **5–6 minuti**, finché risultano dorati.
7. Scolarli su carta assorbente e **salare subito** quando sono ancora caldi.

Consistenza

Le patatine di sedano rapa risultano:

- **croccanti all'esterno**
- **morbide e leggermente cremose all'interno**

Rispetto alle patatine classiche hanno una consistenza **più rustica e naturale**, ma molto appagante.

Metodo tecnico

Il sedano rapa contiene più acqua rispetto alla patata e meno amido.

Per questo motivo la **sbollentatura breve** prima della frittura è importante:

- ammorbidisce la fibra vegetale
- evita che l'esterno bruci prima che l'interno cuocia
- favorisce la formazione della crosticina durante la frittura.

La temperatura dell'olio deve restare **tra 170 e 180°C** per ottenere una doratura uniforme.

Segreti e trucchi

Usare il cuore del sedano rapa

La parte centrale è più compatta e meno fibrosa, quindi produce patatine più regolari.

Asciugare molto bene prima della frittura

L'acqua è il nemico della croccantezza.

Per una crosticina più intensa

Prima della frittura si può spolverare leggermente con:

- parmigiano grattugiato finissimo oppure
- un pizzico di fibra di bambù.

Metodo della doppia frittura (più croccanti)

Friggere prima a **160°C per 4 minuti**, lasciar riposare 10 minuti, poi friggere di nuovo a **180°C per 2 minuti**.

Taglio rustico

Le patatine non devono essere perfette: un taglio leggermente irregolare favorisce la croccantezza.

Valori nutrizionali (stimati)

Per l'intera ricetta (100 g sedano rapa)

- **Calorie:** circa 42 kcal
- **Carboidrati totali:** 9 g
- **Fibre:** 2 g
- **Carboidrati netti:** circa 7 g
- **Proteine:** 1,5 g
- **Grassi:** dipende dall'olio assorbito

Cucina Keto senza rinunce

In questo PDF trovi la versione pratica della ricetta. Sul sito trovi anche tutti i segreti della preparazione, varianti e abbinamenti.

Visita: ketosenzarinunce.com

Keto Amica