

Bastoncini di sedano con crema di formaggio

- 3 gambi di sedano
- 120 g formaggio cremoso tipo Philadelphia
- sale q.b.
- pepe q.b.

Opzionale per la crema

- 20 g noci tritate grossolanamente
- 30 g speck oppure prosciutto crudo tagliato a pezzettini piccoli
- 20 g olive tritate finemente

Tempo di preparazione: 10 minuti

Difficoltà: facilissima

Porzioni: circa **12 bastoncini ripieni**

Procedimento

1. Lava bene i gambi di sedano.
2. Elimina le estremità e taglia il sedano **in bastoncini di circa 6–7 cm**.
3. Se necessario elimina eventuali filamenti più duri.
4. In una ciotola metti il formaggio cremoso e aggiungi un pizzico di sale e pepe.
5. Mescola fino a ottenere una crema morbida.
6. Se lo desideri puoi arricchire la crema aggiungendo uno degli ingredienti opzionali:
 - noci tritate
 - speck o prosciutto crudo tagliato a pezzettini piccoli
 - olive tritate finemente.
7. Mescola bene la crema.
8. Con un cucchiaino riempi la cavità dei bastoncini di sedano con il formaggio.
9. Disponi i bastoncini su un piatto da portata e servi.

Consistenza

Il sedano resta croccante e fresco mentre la crema di formaggio è morbida e vellutata, creando un contrasto molto piacevole.

Metodo tecnico

Se il sedano è molto largo puoi **dividerlo a metà nel senso della lunghezza**, così sarà più facile riempirlo con la crema.

Conservazione

Si conservano **fino a 1 giorno in frigorifero** in contenitore chiuso.

Segreti e trucchi

Per un risultato più elegante puoi riempire il sedano con una **sac à poche**, ottenendo una crema più ordinata e uniforme.

Valori nutrizionali (circa)

Per tutta la ricetta

Calorie: circa **420 kcal**

Carboidrati netti: circa **6 g**

Proteine: circa **12 g**

Grassi: circa **36 g**

Per **1 bastoncino**

Calorie: circa **35 kcal**

Carboidrati netti: circa **0,5 g**

Proteine: circa **1 g**

Grassi: circa **3 g**

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