



# ChetogeniChef Junior

Milano, 18 novembre 2018

## QUICHE DI ZUCCA

### Ingredienti QUICHE di Zucca 2:1

Zucca gialla	250 g
Carbzero	250 g
Olio extravergine di oliva	30 g
Uova	200 g
Parmigiano reggiano	40 g

### Ingredienti QUICHE di Zucca 3:1

Zucca gialla	250 g
Carbzero	250 g
Olio extravergine di oliva	30 g
Uova	200 g
Cipolla scalogno	20 g
Parmigiano reggiano	40 g
Maionese	90 g



### Preparazione:

Tritate lo scalogno e mettetelo in una padella con 20 g d'olio, fate insaporire bene il tutto e aggiungete la zucca e cuocetela circa 8/10 min circa

Rompete le uova e mettetele in un contenitore insieme al Carbzero, al formaggio grattugiato e un pizzico di sale, sbattete bene il tutto, aggiungete la zucca alle uova, mescolate per bene e riempite gli stampini mono uso. Infornate il tutto a circa 170°



# ChetogeniChef Junior

Milano, 18 novembre 2018

## Tortino di formaggio e prosciutto 2:1

### Ingredienti per 4 persone

#### Base

Burro	35 g
Farina di mandorle	50 g
Acqua	35 g
Olio	16 g

#### Ripieno

Prosciutto	60 g
Porro	60 g
Betaquick	100 g
Uova (circa 2 uova piccole)	60 g
Formaggio grattugiato	52 g



### Preparazione

Preriscaldate il forno a 180°C ventilato -160°C forno statico

Aggiungete il burro alla farina di mandorle e impastate con la punta delle dita per evitare che il burro si scaldi troppo.

Aggiungete l'acqua e continuate ad impastare.

Ungete in maniera uniforme gli stampini e distribuite l'impasto nello stampino a modi cestino.

Tritate il porro e mettetelo in una padella con 10 g d'olio evo, fate imbiondire la cipolla e aggiungete il prosciutto tagliato finemente, fate cuocere il tutto per qualche minuto e riempite i cestini.

In una ciotola sbattete le uova, aggiungete il formaggio grattugiato il Betaquick e continuate a mescolare. Versate l'uovo all'interno dei cestini e infornate per circa 20 min



# ChetogeniChef Junior

Milano, 18 novembre 2018

## Tortino di formaggio e prosciutto 3:1

### Ingredienti per 4 persone

#### Base

Burro	48 g
Farina di mandorle	50 g
Acqua	35 g
Olio	20 g

#### Ripieno

Prosciutto	60 g
Porro	60 g
Betaquick	120 g
Tuorlo d'uovo (circa 2)	40 g
Formaggio grattugiato	40 g
Lecitina di soia "Lecinova"	20 g



### Preparazione

Preriscaldate il forno a 180°C ventilato-160°C forno statico

Aggiungete il burro alla farina di mandorle e impastate con la punta delle dita per evitare che il burro si scaldi troppo.

Aggiungete l'acqua e continuate ad impastare.

Ungete in maniera uniforme gli stampini e distribuite l'impasto nello stampino a modi cestino.

Tritate il porro e mettetelo in una padella con 10 g d'olio evo, fate imbiondire la cipolla e aggiungete il prosciutto tagliato finemente, fate cuocere il tutto per qualche minuto e riempite i cestini.

In una ciotola sbattete le uova, aggiungete il formaggio grattugiato il Betaquick e continuate a mescolare. Versate l'uovo all'interno dei cestini e infornate per circa 20 min

Milano, 18 novembre 2018

## Panna Cotta 2:1

### Ingredienti per 4 persone

Keyo  
Colla di pesce in fogli  
Carbzero  
Lamponi  
Granella di pistacchio  
Staccante spray

200 g  
2 Fogli  
100 g  
80 g  
40 g



### Preparazione

Immergete la gelatina in fogli in acqua fredda per 3-4 minuti

Nel frattempo mettete Keyo in una casseruola a fuoco lento per 2-3 minuti affinché la consistenza diventi morbida.

Aggiungete Carbzero e mescolate bene finché il composto sia caldo. Togliete dal fuoco.

Strizzate per bene i fogli di gelatina e scioglietela nel composto di Keyo+Carbzero facendo addensare il tutto lentamente.

Ungere gli stampini con lo staccante e riempite con il composto. Raffreddate i dessert in frigorifero. Servite con i lamponi o con una salsa a base di lamponi.

Milano, 18 novembre 2018

## Panna Cotta 3:1

### Ingredienti per 4 persone

Keyo  
Colla di pesce in fogli  
Carbzero  
Lamponi  
Granella di nocciole  
Staccante spray

200 g  
2 Fogli  
100 g  
40 g  
20 g



### Preparazione

Immergete la gelatina in fogli in acqua fredda per 3-4 minuti

Nel frattempo mettete Keyo in una casseruola a fuoco lento per 2-3 minuti affinché la consistenza diventi morbida.

Aggiungete Carbzero e mescolate bene finché il composto sia caldo. Togliete dal fuoco.

Strizzate per bene i fogli di gelatina e scioglietela nel composto di Keyo+Carbzero facendo addensare il tutto lentamente.

Ungere gli stampini con lo staccante e riempite con il composto. Raffreddate i dessert in frigorifero. Servite con i lamponi o con una salsa a base di lamponi