

RECETTE : LES MOZZA'STICKS QUI NOUS FONT CRAK-KETO !

DÉGUSTATION :

Plongez dans une délicieuse tranche de mozzarella enrobée d'une chapelure savoureuse et croustillante, tout en restant fidèle à votre régime Keto. Avec les Mozza'Sticks qui nous font CraK-Keto, vous avez enfin une gâterie qui est aussi bonne pour vos papilles que pour votre silhouette !

TEMPS :

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 4 à 5 minutes

Temps de pause au congélateur : 30 à 45 min

PRODUITS DE LA BOUTIQUE UTILISÉS (EN GRAS DANS LA RECETTE) :

COUENNES DE PORC GRILLÉES

FARINE D'AMANDE

HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA

NB :

Toutes les recettes ont été élaborées dans le studio Délices Low Carb à Toulouse (31) et calculées avec la **table CIQUAL**.

Les macronutriments de toutes les recettes ont été calculés et présentés sous la forme de pastilles colorées : G= Glucides, L= Lipides, P= Protéines



Les Mozza' Sticks : qui nous font Crak-Keto!

Ingrédients :

Pour 1 Mozza'stick



Pour 12 sticks :

- 200 g de Mozzarella cuisine
- 20 g de **farine d'amande Délices Low Carb***
- 20 g de parmesan râpé
- 40 g de **couennes de porc grillées***
- 2 œufs
- sel
- poivre
- Paprika
- **Huile d'olive***

*Les produits en gras sont disponibles sur www.deliceslowcarb.com



Les Mozza' Sticks : qui nous font Crak-Keto!

Étapes :

1. Découpez la mozzarella en 12 bâtonnets réguliers
2. Pour la panure, écrasez la couenne de porc dans un bol, ajoutez le parmesan râpé, le sel, le poivre, et le paprika
3. Dans un autre bol, battez les œufs
4. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen
5. Trempez chaque bâtonnet de mozzarella dans les œufs battus, puis roulez les dans la panure . **Il est important que la panure enrobe parfaitement chaque bâtonnet de mozza pour créer une enveloppe hermétique qui évitera que le fromage ne fuite lors de la cuisson.**
6. Une fois panés, Placez vos sticks au congélateur 30 à 45 min pour bien fixer la panure sur le fromage.
7. Faites frire les bâtonnets de mozza dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient dorés de chaque côté
8. Egouttez les sticks de mozza sur papier absorbant
9. Servez chaud avec votre sauce à faible teneur en glucides préférée !