

Ingredienti

- 500 g di zucchine a pezzi
- prezzemolo fresco, le foglioline lavate ed asciugate
- 250 g di gamberetti freschi sgusciati
- 2 uova
- 60 - 90 g di farina di mandorle
- ½ scorza di limone tritata preferibilmente biologico
- ½ cucchiaino di sale
- olio di arachidi q.b.

Valori nutrizionali

Indice di Adeguatezza Mediterranea (MAI): 10

PER 100 G

Calorie	90,74 (Kcal)
Proteine	7,43 g
Carboidrati	2,09 g
Grassi	6,03g
Fibre	2,10 g

PER PORZIONE

Calorie	215,50 (Kcal)
Proteine	17,65 g
Carboidrati	4,97 g
Grassi	14,32 g
Fibre	4,98 g

Frittelle di zucchine e gamberi

Difficoltà

facile

Tempo di preparazione

10 min.

Tempo totale

30 min.

Porzione

4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby)

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale le zucchine e tritare: 9 sec./vel. 4.5. Trasferire le zucchine su un canovaccio e strizzarle dal liquido fino a che il composto risulterà asciutto.
- Mettere nel boccale il prezzemolo e tritare: 3 sec./vel. 7. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere i gamberetti e tritare: 3 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola.
- Unire le zucchine strizzate, le uova, la farina di mandorle, la scorza di limone, il sale, amalgamare: 8 sec./antiorario/vel. 3. Trasferire in una ciotola e lasciare riposare per 5 minuti.
- In una padella antiaderente, scaldare un filo di olio di arachidi e friggere 1 cucchiaino colmo di composto alla volta, rigirando fino a completa doratura da entrambi i lati. Scolare su carta assorbente da cucina e tenere da parte in caldo. Continuare fino al termine del composto.
- Servire calde, se si desidera si può accompagnare con yogurt greco, qualche goccia di limone e prezzemolo tritato.

Preparazione senza bimby

- Grattugiare le zucchine e trasferirle su un canovaccio e strizzarle dal liquido fino a che il composto risulterà asciutto.
- Tritare il prezzemolo e tenere da parte.
- Tagliare in piccole parti i gamberetti.
- In una ciotola capiente unire il prezzemolo alle zucchine strizzate, aggiungere le uova, la farina di mandorle, la scorza di limone, il sale ed amalgamare.
- Unire al composto i gamberi e lasciare riposare per 5 minuti.
- In una padella antiaderente, scaldare un filo di olio di arachidi e friggere 1 cucchiaino colmo di composto alla volta, rigirando fino a completa doratura da entrambi i lati. Scolare su carta assorbente da cucina e tenere da parte in caldo. Continuare fino al termine del composto.
- Servire calde, se si desidera si può accompagnare con yogurt greco, qualche goccia di limone e prezzemolo tritato.



seguimi su: [#monicacucinandoconbimby](https://www.instagram.com/monicacucinandoconbimby) per trovare altre ricette
scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com