

Ingredienti

- 1 scalogno
- 30 g di olio extravergine di oliva
- 150 g di speck a listarelle
- 200 g di fagioli, lessati e sgocciolati
- 10 g di sale
- 1 rametto di timo fresco, le foglioline lavate
- 200 g shirataki di konjac (vedere consigli)

Valori nutrizionali

PER 100 G

Proteine	14,97 g
Carboidrati	13,56 g
Grassi	11,31 g
Fibre	4,84 g

PER PORZIONE

Proteine	20,40 g
Carboidrati	18,48 g
Grassi	15,42 g
Fibre	6,60 g

Shirataki di konjac al timo e fagioli

Difficoltà	facile
Tempo di preparazione	10 min.
Tempo totale	20 min.
Porzioni	4

DAI GUSTO ALLA TUA DIETA

Ricette Low carb e Keto

[#monicacucinandoconbimby](#)



[seguimi su: #monicacucinandoconbimby](#) per trovare altre ricette

scrivimi per info: monica79.bimby@gmail.com

Preparazione con bimby

- Mettere nel boccale lo scalogno e tritare: 5 sec./vel. 5. Riunire sul fondo con la spatola.
- Aggiungere l'olio extravergine di oliva e lo speck, insaporire: 3 min./120°C/antiorario/vel.cucchiaio.
- Unire i fagioli, il sale e il timo, insaporire: 3 min./100°C/antiorario/vel.cucchiaio.
- Aggiungere gli shirataki e insaporire: 2 min./100°C/antiorario/vel.cucchiaio.
- Trasferire nei piatti e servire.

Preparazione senza bimby

- Tritare lo scalogno e lo speck a listarelle.
- In una pentola antiaderente scaldare l'olio extravergine evo aggiungere lo scalogno e poi lo speck.
- Unire i fagioli, il sale e il timo e insaporire.
- Aggiungere gli shirataki e insaporire per 2 minuti.
- Trasferire nei piatti e servire.

Consigli

- Il Konjac è una pianta di origine asiatica, la cui radice si utilizza in cucina non solo come verdura ma anche sotto forma di farina o come addensante per varie preparazioni. A fronte di un apporto calorico praticamente nullo, pochi carboidrati e grassi, è inoltre ricca di minerali come calcio, fosforo e ferro e priva di glutine.
- È possibile trovare gli shirataki in due diverse forme: immersi in un liquido e dunque solo da risciacquare in acqua tiepida prima di utilizzarli in ricetta o con il condimento preferito oppure secchi, da reidratare in acqua bollente per circa 7 - 8 minuti: il tempo è indicativo poiché di fatto non scuociono mai.